ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Тема 5.4: «Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) и проведение их обучающимися (для девушек). Требования, терминология, схемы упражнений»

1. Введение

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) — это специально разработанные движения для отдельных частей тела или всего тела, которые оказывают всестороннее развивающее воздействие. Они способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, развитию гибкости, силы, координации и выносливости.

Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма.

ОРУ используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

ОРУ – специально разработанные движения для шеи, плеч, рук, туловища, ног и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

ОРУ развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Например, для формирования правильной осанки подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляются, диафрагма, межрёберные мышцы и т.д.).

В результате систематического повторения ОРУ создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых, как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Большую роль играют ОРУ в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающиеся в 11-13 лет. Значительную нагрузку получают и мышцы брюшного пресса (в особенности из исходного положения лёжа). Их укрепление положительно сказывается на процессах дыхания и пищеварения.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Ритмичность, аналитический характер движений позволяют формировать навыки рационального дыхания, заключающиеся в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания со структурой движения.

Чёткий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объём сердца,

улучшают ритмичность сокращений. Общеразвивающие упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение и для умственного развития детей.

Таким образом, систематические применения ОРУ оказывают всестороннее оздоровительно-развивающее воздействие на организм и способствует:

- формированию базовой координации движений;
- развитию физических качеств (сила, гибкость, скорость, координация, выносливость);
- развитию у детей организованности, дисциплины, повышению внимания.

Для удобства ориентировки в многообразии ОРУ приведем несколько их классификаций, имеющих практическое значение.

Классификация общеразвивающих упражнений.

1. Классификация ОРУ **по анатомическому признаку**. В зависимости от того, какие мышечные группы обеспечивают движения, ОРУ делятся на: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для всего тела. Классификация предусматривает и дальнейшее дробление с выделением упражнений для конкретных мышечных групп и даже отдельных мышц.
2. Классификация **по признаку преимущественного воздействия**. В зависимости от направленности воздействия ОРУ делятся на: упражнения на силу, упражнения на растягивание и упражнения на расслабление. Сочетания упражнений этих трех типов являются содержанием и всех других упражнений, которые, однако, принято выделять, учитывая их методическую значимость. Это упражнения на осанку, упражнения на координацию и дыхательные упражнения.
3. Классификация **по признаку использования предметов и снарядов**. ОРУ могут выполняться без предметов; с предметами (погремушки, флажки, палка, скакалка, обруч, гантели, набивной мяч и т.д.); на снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, стул и др.), на тренажерах и с тренажерами.
4. Классификация **по признаку организации группы**. ОРУ можно разделить на одиночные упражнения; упражнения вдвоем; упражнения втроем; упражнения в кругу в сцеплении; упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах; упражнения в движении.
5. Классификация **по исходным положениям**. В зависимости от исходных положений, из которых выполняется ОРУ, их можно разделить на: упражнения, выполняемые из стоек; из седов; из приседов; из положений лежа; из упоров; из висов и т.п. При выполнении упражнений в положении лежа, упражнения описываются по отношению к основной стойке.

Для точного обозначения конкретного упражнения могут быть использованы все данные классификации, например, упражнение вдвоем на силу мышц живота с набивным мячом из исходного положения лежа на спине.

Упражнения, указанных классификаций, могут быть направлены:

- на развитие отдельных двигательных качеств и способностей - силы, гибкости, ловкости, быстроты, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и др.;
- на развитие свойств психики – внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и др.;
- на повышение функционального уровня систем организма – упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой систем, активизации обменных процессов.

Составление комплекса ОРУ.

Составляя комплекс общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать следующие факторы:

- возраст и пол занимающихся;
- имеющиеся отклонения в состоянии здоровья;
- уровень подготовленности занимающихся;
- тип занятия, его направленность;

- определиться в выборе упражнений: подобрать наиболее эффективные, решающие поставленные задачи, рационально распределить упражнения в комплексе.

Таким образом, комплекс общеразвивающих упражнений должен соответствовать назначению комплекса - для утренней гимнастики, для проведения физкультминутки, для подготовительной или основной части занятия и т.д. А также составляться с учетом, поставленных задач. Так, например, в подготовительной части занятия в первую очередь должны решаться задачи общеукрепляющего воздействия, охватывающего все основные мышечные группы, задачи разминки и подготовки организма к основной части занятия. В основной части, общеразвивающие упражнения могут быть направлены на решение задач развития физических качеств (силы, гибкости, выносливости, координации). Необходимо учитывать и возраст занимающихся, а также место проведения и погодные условия (спортивный зал или открытая спортивная площадка, солнечный день или прохладная погода), уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

Соблюдать принцип «постепенности» - от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

Очень часто встречаются неграмотно составленные комплексы ОРУ, где нет последовательности чередования движений, например, в комплексе первым упражнением идут наклоны туловища, вторым упражнением – приседы, третьим упражнением – махи ногами, четвертым упражнением – поднимание и опускание рук. То есть, при составлении комплекса ОРУ необходимо учитывать последовательность упражнений. Наибольшее распространение в практике физического воспитания в определении последовательности упражнений в комплексе ОРУ получил принцип **«сверху вниз».** Принцип «сверху-вниз» достаточно прост в понятии, то есть при составлении комплекса ОРУ необходимо придерживаться следующей очередности:

- упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения головы);
- упражнения для плеч и рук (подъёмы, отведения, круговые движения);
- повороты, наклоны, круговые движения туловища;
- махи, выпады ногами;
- полуприседы, приседы;
- упражнения в стойках и упорах на коленях;
- упражнения, выполняемые в положении сидя;
- упражнения, выполняемые в положении лежа;

Это и есть принцип «сверху-вниз».

Комплекс завершается упражнениями преимущественно направленными на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Обычно это различные варианты прыжков или бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу с восстановлением дыхания.

В зависимости от возраста комплекс ОРУ состоит из 6-12 упражнений для различных мышечных групп и систем организма, каждое из которых составляется и выполняется четное количество раз на 4, 8, 16… счетов.

2. Требования к составлению комплекса ОРУ

При составлении комплекса ОРУ необходимо учитывать следующие требования:

- **Последовательность:** упражнения должны выполняться от простых к сложным, от малых мышечных групп к большим.
- **Системность:** чередование упражнений для разных групп мышц (верхние конечности, туловище, нижние конечности).
- **Дозировка:** количество повторений и подходов зависит от уровня физической подготовленности занимающихся (для начинающих — 8–12 повторений, для подготовленных — 15–20 повторений).

- **Темп:** начинать с медленного темпа, постепенно увеличивая его.
- **Безопасность:** исключать упражнения, которые могут привести к травмам.
- **Возрастные и гендерные особенности:** учитывать физиологические особенности девушек (гибкость, координация, меньшая мышечная масса по сравнению с юношами).
- **Цель занятия:** разминка, основная часть или заминка.

3. Терминология ОРУ

Основные термины, используемые при описании ОРУ:

- **Исходное положение (И. п.):** положение тела перед началом выполнения упражнения.
- **Основная стойка (О. с.):** ноги вместе, руки вдоль тела, спина прямая. Основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь широкая, стойка ноги врозь узкая, стойка ноги врозь правой (левой), скрестная стойка правой (левой), стойка на коленях, стойка на правой левая согнута вперед, стойка на правой левая вперед (в сторону) на носок, стойка на правой левая в сторону.
    - **Сед:** положение сидя на полу или снаряде. сед руки на пояс; сед углом, руки в стороны; сед с захватом; сед на пятках, руки на пояс; сед ноги врозь с наклоном, руки вверх.
-
    - **Упор:** положение, при котором плечи находятся выше точек опоры. Упор присев, упор сидя, упор лежа, упор лежа сзади, упор лежа правым (левым) боком, упор лежа на предплечьях, упор стоя на коленях.
-
- **Присед:** положение на согнутых ногах. присед руки на пояс, полуприсед руки назад; присед на правой левая вперед, руки вперед.
- **Выпад:** выставление ноги в каком-либо направлении с одновременным сгибанием её. выпад левой (правой), руки на пояс; выпад влево (вправо), руки в стороны; выпад правой (левой) назад, руки вперед; скрестный выпад правой (левой) руки в стороны.
- **Наклон:** сгибание туловища в различных направлениях. наклон вперед, руки вперед; наклон вниз, руки вниз; наклон влево (вправо) руки на пояс.
- **Поворот:** вращение тела вокруг вертикальной оси.
- **Круговые движения:** круговые движения руками, ногами или туловищем.

После обозначения положения основным термином к нему добавляются термины дополнительные, для уточнения положений частей тела, например, стойка на левой, правая согнута назад, руки за голову.

- **Положения рук:** руки вниз, руки вперед, руки в стороны, руки назад, руки на пояс, руки на голову, руки за голову, руки за спину, руки перед грудью, руки к плечам, руки вверх- в стороны, руки в стороны –книзу, руки вперед-кверху, руки вперед-книзу.
- Применение специальных терминов облегчает процесс записи упражнений, устанавливает правила сокращений и формы записи упражнений.
- Термины должны быть краткими, точными и доступными.
- И.п. – исходное положение;
- О.с. – основная стойка.
- В соответствии с правилами сокращения гимнастической терминологии принято опускать некоторые слова:

- «нога» — практически во всех случаях;
- «вперед» — при выполнении шагов и выпадов;
- «туловище» — при наклонах;
- «поднять» — при выполнении движений руками или ногами;
- «ладонь внутрь» — в положении рук вперед, назад, вверх или вниз;
- «ладони книзу» — в положении рук в стороны, влево или вправо;
- «вернуться» — при возвращении в и. п
- Например, вместо полного описания «выпад правой ногой вперед, руки в стороны ладонями книзу» записывается — «выпад правой вперед, руки в стороны». Вместо «наклон туловища влево, поднять руки вверх ладонями внутрь» — «наклон влево, руки вверх» и т. д. Не указывается также обычный, наиболее распространенный способ хвата сверху (при упражнениях с предметами – обруч, гимнастическая палка и т.д.).
- Также существуют термины непременяемые при названии и записи упражнений – это:
- **1. Вращение.**
- **2. Рывки руками.**
- Рассмотрим первое, так как мы не земной шар и у нас нет собственной оси, поэтому вращать ни головой, ни тазом, ни туловищем мы не можем. Мы можем совершать только **круговые движения** руками вперед (назад), головой, туловищем и тазом вправо и влево.
- Второе – термин рывок имеет место существовать, например – рывок на старте или на финише. Так как ОРУ - это комплекс движений, направленных на развитие физических качеств, а также решающий задачи общеукрепляющего воздействия, задачи разминки и подготовки организма к основной части занятия и выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе, то более профессионально и грамотно применить термин **отведение рук**.
- Например,
- И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, локти в стороны
- 1-2 – отведение согнутых рук в стороны.
- 3-4 - отведение прямых рук в стороны.
- И.п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз,
- 1-2 – отведение прямых рук назад
- 3-4 – тоже со сменой рук – левая рука вниз, правая вверх.

- **Правила записи общеразвивающих упражнений.**

- Существует три формы записи ОРУ:
- 1) обобщенная запись;
- 2) конкретная терминологическая запись;
- 3) графическая запись.
- Обобщенная запись упражнений предусматривает запись только названий, возможных направлений выполнения, исходных и конечных положений, без конкретизации движений по счетам. Например, “наклоны вперед и назад”, “круговые движения руками”, “сгибания-разгибания рук в упоре лежа”. Такая запись используется при составлении всевозможных учебных пособий, программ, рабочих планов.
- Конкретная терминологическая запись применяется при непосредственной подготовке к занятию и составлении конспекта. Она предусматривает точную запись движений по счетам. При записи отдельного движения необходимо указывать:
- а) исходное положение, из которого начинается движение;
- б) название движения (наклон, присед, поворот, выпад и др.);
- в) направление движения (вправо, назад, влево и т. п.);

- г) конечное положение (как правило, в общеразвивающих упражнениях, им является исходное положение, так как упражнение выполняется несколько раз).
- При конкретной терминологической записи, комплекс общеразвивающих упражнений, как правило, оформляется следующим образом, где в графе «№ п/п» указывается порядковый номер упражнения; в графе «содержание упражнения» описывается название упражнения, исходное положение, и описывается само движение под счет; «дозировка» – следующая графа – подразумевает количество движений (раз) или время выполнения упражнения (в секундах, минутах); в последней графе «методические указания» даются рекомендации по технике выполнения упражнения, особенностям дыхания, амплитуде, темпу, способу организации группы, (таб. 1):

4. Направленность общеразвивающих упражнений

ОРУ могут иметь различную направленность:

- **Для развития силы:** отжимания, приседания, упражнения с отягощениями.
- **Для развития гибкости:** наклоны, повороты, растяжка.
- **Для развития координации:** упражнения с изменением направления движения, балансирование.
- **Для развития выносливости:** прыжки, бег на месте, длительные серии упражнений.
- **Для улучшения осанки:** упражнения для мышц спины и плечевого пояса.

5. Основные положения рук и ног

Основные положения рук:

- Руки вниз.
- Руки в стороны.
- Руки вверх.
- Руки вперёд.
- Руки за голову.
- Руки на пояс.

Основные положения ног:

- Ноги вместе.
- Ноги на ширине плеч.
- Одна нога впереди, другая сзади.
- Выпад вперёд.
- Присед.

6. Составление комплексов ОРУ

А. Без предметов

Пример комплекса ОРУ без предметов:

1. **И. п.:** основная стойка. Подъём рук через стороны вверх — вдох, опускание вниз — выдох. Повторить 8–10 раз.

2. **И. п.:** ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища влево и вправо. По 8 раз в каждую сторону.
3. **И. п.:** основная стойка. Приседания с прямой спиной. 10–15 раз.
4. **И. п.:** лёжа на спине. Подъёмы туловища до касания коленей. 12–15 раз.
5. **И. п.:** стоя, ноги вместе. Прыжки на месте с хлопками над головой. 20–30 секунд.

Б. С предметами

С мячом:

1. **И. п.:** стоя, мяч в руках внизу. Подъём мяча вверх — вдох, возврат в И. п. — выдох. 10 раз.
2. **И. п.:** сидя, мяч зажат между стопами. Подъём ног вверх с удержанием мяча. 12 раз.
3. **И. п.:** стоя, мяч в руках. Броски мяча в стену и ловля. 15 раз.

Со скакалкой:

1. **И. п.:** стоя, скакалка сложена вдвое сзади. Прыжки на двух ногах через скакалку. 30 секунд.
2. **И. п.:** стоя, скакалка впереди. Вращение скакалки вперёд с прыжками. 1 минута.

С гимнастической палкой:

1. **И. п.:** стоя, палка в руках внизу. Подъём палки вверх — вдох, опускание — выдох. 10 раз.
2. **И. п.:** стоя, палка за спиной на плечах. Наклоны вперёд и назад. По 8 раз.
3. **И. п.:** стоя, палка внизу. Приседания с палкой вперёд. 12 раз.

7. Проведение ОРУ с группой

Способы проведения ОРУ:

- **Раздельный:** каждое упражнение выполняется после паузы. Подходит для изучения новых упражнений.
- **Поточный:** упражнения выполняются без остановки, одно за другим. Повышает интенсивность занятия.
- **Проходной:** упражнения выполняются в движении по залу. Развивает координацию и выносливость.

Методика проведения:

1. Объяснение и демонстрация упражнения.
2. Выполнение упражнения в медленном темпе под счёт.
3. Увеличение темпа и количества повторений.
4. Контроль правильности выполнения.

8. Пример комплекса ОРУ для девушек (15–18 лет)

Цель: разминка перед основной частью занятия.

1. **Ходьба на месте** — 1 минута.
2. **Круговые вращения руками** — по 8 раз вперёд и назад.

3. **Наклоны туловища** — по 8 раз в каждую сторону.
4. **Приседания** — 15 раз.
5. **Отжимания от пола** — 10 раз (для начинающих — от коленей).
6. **Прыжки на месте** — 30 секунд.
7. **Растяжка:** наклоны вперёд из положения сидя — 3 подхода по 30 секунд удержания.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. – стойка руки на пояс: 1 – наклон головы вниз; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад	6-8 раз	посмотреть на ноги посмотреть в потолок
2.	И.п. – тоже: 1- левое плево вверх, 2 – и.п. 3 – правое плечо вверх, 4 – и.п. 5 – плечи вверх, 6 – и.п. 7 – плечи вверх, 8 – и.п.	6-8 раз	не сутулиться
3.	И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – счет 1, 4 – и.п.	6-8 раз	руки точно в стороны руки прямые точно вверх
4.	И.п. – тоже: 1 – поворот туловища влево, 2 – и.п. 3 – поворот туловища вправо, 4 – и.п.	6-8 раз	посмотреть на назад посмотреть на назад
5.	И.п. – тоже: 1-3 наклон влево, правая рука вверх, 4- и.п. 5-7 – наклон вправо, левая рука вверх, 8- и.п.	6 раз	наклон точно в сторону, тянемся за рукой
6.	И.п. – о.с. 1- руки вверх, 2 – наклон вниз, пальцами рук коснуться пола; 3 – счет 1, 4 – и.п.	6-8 раз	руки прямые ноги в коленях не сгибать
7.	И.п. – о.с.: 1 – присед на носках, руки вперед, 2 – и.п. 3-4 - тоже	6-8 раз	спина прямая, не сутулиться

8.	И.п. – стойка на левой, правая согнута в колене, руки на пояс: 1-8 прыжки на левой ноге, 9-16 – тоже со сменой положения ног (прыжки на правой, левая согнута в колене). И.п. – стойка руки на пояс: прыжки на двух ногах. Марш на месте с восстановлением дыхания: руки вверх – вдох носом, руки вниз выдох ртом.	16 раз 16 раз	прыжки на строго на месте прыгать на носках, с мягким приземлением

Графическая запись используется для наглядности и быстроты, либо как иллюстрация к терминологической, либо взамен ее. Она предусматривает изображение движений каждого счета схемой-рисунком.