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

Тема 5.5 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) — движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

В зависимости от цели и задач урока ОРУ могут быть направлены преимущественно на подготовку организма учащихся к предстоящей работе (разминка), овладение «школой движений», воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование правильной осанки.

Выполнение ОРУ в подготовительной части урока должно обеспечивать готовность организма к выполнению упражнений, которые осваиваются и используются для воспитания физических качеств (силы, гибкости, силовой выносливости), формирования правильной осанки в основной части урока. В заключительной части урока ОРУ выполняются в целях активного отдыха и переключения учащихся на другой вид деятельности.

ОРУ являются универсальным средством физического воспитания в школе, так как используются не только на уроках физической культуры, но и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, физкультурных праздников. Они могут выполняться без предметов, с предметами (палками, набивными мячами, гантелями, гирями, обручами, скакалками, резиновыми амортизаторами, на тренажерах), а также с взаимной помощью друг другу при различном построении учащихся (в колоннах, кругу, шеренгах), на месте и в движении. ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействий на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. 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 ОРУ играют в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы.

Кроме того, ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений. Упражнения оказывают большое влияние на развитие нервной системы. Быстрота реакции, координация, осознанное владение движениями имеют значение и для умственного развития детей. Как правило, ОРУ выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Классификация общеразвивающих упражнений

Для целенаправленного применения общеразвивающие упражнения можно разделить (классифицировать) на несколько групп.

1. По анатомическому признаку подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп: для рук и плечевого пояса; шеи, ног, туловища и всего тела.
2. По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме: на силу, растягивание (гибкость), скоростно-силового характера, с преимущественной быстротой движений, на выносливость и другие двигательные способности человека.

3. По признаку методологической значимости упражнений: на координацию движений, осанку, дыхательные упражнения.
4. По признаку использования упражнений: без предмета, с предметами (палка, гантели, набивные и резиновые мячи, скакалки и др.); на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка и др.); на тренажерах.
5. По признаку организации группы. Общеразвивающие упражнения, выполняемые одним, вдвоем, втроем, в кругу, в сцеплении, в сомкнутых колоннах и шеренгах, в движении.
6. По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения: из стоек, приседов, упоров, положения сидя и лежа, висов и др.
Общеразвивающие упражнения могут выполняться с использованием всех классификационных групп.
Наиболее часто используется *классификация по анатомическому признаку*:
а) упражнения для рук и плечевого пояса; б) упражнения для мышц шеи; в) упражнения для ног и тазового пояса; г) упражнения для туловища; д) упражнения для всего тела.
Конечно, следует отметить, что это деление условное и можно говорить лишь о преимущественном воздействии упражнений на соответствующие мышечные группы. Кроме того, в зависимости от методической направленности все они могут быть связаны с развитием отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия), свойств психики (внимания, ориентировки в пространстве, во времени и пр.), повышением функционального уровня систем организма (упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой систем, активизации обменных процессов).
Упражнения для рук и плечевого пояса. К этой группе упражнений можно отнести следующие: 1. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса; 2. Сгибание и разгибание рук; 3. Повороты рук; 4. Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные); 5. Взмахи и рывковые движения; 6. Упражнения в статических положениях; 7. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.
В каждой подгруппе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в упражнениях на сгибание и разгибание рук существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча. Сжимание и разжимание кулаков или теннисного мяча укрепляют мышцы кистей, активизируют кровообращение, повышают тонус коры головного мозга.
Упражнения для мышц шеи: 1**.** Наклоны головы вперед, назад, в стороны; 2. Повороты головы налево, направо; 3. Круговые движения головой.
Упражнения для ног и тазового пояса: 1**.** Поднимание на носки; 2. Ходьба на носках; 3. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед; 4. Приседание на двух и одной ногах; 5. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе; 6. Поднимание и опускание ног; 7. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа); 8. Выпады и пружинящие движения в выпаде; 9. Повороты ноги наружу и внутрь; 10. Круговые движения стопой и ногой; 11. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны; 12. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону); 13. Упражнения на расслабление мышц ног.
Упражнения для туловища: 1**.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и.п. (стоек, седов, положений лежа); 2. Повороты туловища направо и налево; 3. Круговые движения туловища с различными положениями рук; 4. Прогибания тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища; 5. Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях; 6. Статические положения; 7. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).
Упражнения для всего тела: 1**.** Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад); 2. Поднимание рук вперед

(вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием; 3. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием, и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево — правую ногу); 4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги; 5. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами); 6. Мост из положения лежа на спине или наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно; 7. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног; 8. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами; 9. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

Каждое ОРУ начинается с определенного исходного положения, поэтому основные исходные положения должны быть ясны учащимся, правильно ими пониматься и выполняться. Следует обращать особое внимание на то, чтобы основные исходные положения упражнений строго выполнялись, так как только правильное выполнение упражнения даст наивысший физиологический эффект. Даже самые незначительные ошибки облегчают упражнение, снижая его эффективность. Поэтому очень важен с первых шагов обучения постоянный и строгий контроль при выполнении упражнений от начала движения до его окончания. Только в этом случае учащиеся приобретут необходимую осанку, координацию движений и избавят себя от встречающихся вредных тенденций выполнять упражнения кое-как. С учащимися младших классов, прежде чем начать выполнять комплексы ОРУ, необходимо освоить основные исходные положения и движения рук, ног, туловища. Каждое исходное положение надо выполнять с задержкой в 3-4 с. Во время остановки в таких исходных положениях необходима проверка и уточнение принятого положения. Для закрепления основных положений можно давать задания на дом с рекомендацией выполнять их перед зеркалом.

Многие ОРУ в школе проводятся с предметами (скакалками, обручами, палками, набивными мячами, гантелями и т. п.). Они повышают у детей интерес к занятиям. Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование предметов создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать мышечные ощущения (гантели, набивные мячи и др.).

Поэтому развитие двигательных качеств и способностей в упражнениях с предметами происходит значительно эффективнее. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Совершенствование координации движений пальцев важно и для интеллектуального развития детей. В упражнениях с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место.

Общеразвивающие упражнения вдвоем (в парах) по характеру движений подразделяются на: а) упражнения с отягощением - партнер своим весом или усилием участвует в выполнении упражнения; б) упражнения в сопротивлении — партнеры поочередно оказывают уступающее сопротивление друг другу в выполнении упражнения; в) упражнения в перетягивании — усилия партнеров направлены в противоположные стороны; г) упражнения в сталкивании (на двух или одной ноге, без помощи рук, соприкасаясь одними плечами) — партнеры стараются вытолкнуть друг друга из ограниченной зоны.

Для выполнения этих упражнений занимающиеся объединяются в пары путем предварительного расчета их на «первый» и «второй», с учетом их роста, массы,

физической подготовленности. Задание объясняется сначала первым, а потом вторым номерам.
Упражнения вдвоем, как правило, не требуют специального разучивания. Тем не менее, для избежания неточности выполнения они нуждаются в четком назывании, показе и кратком объяснении смысла и характера действий партнеров.
Упражнения с отягощением и в сопротивлении выполняются дважды: после выполнения упражнения первыми номерами партнеры меняются местами и заданием. Для того чтобы партнеры получили одинаковую нагрузку, необходимо внимательно следить за количеством повторений.
Упражнения в перетягивании и в сталкивании выполняются с непродолжительным, но максимальным напряжением. Поэтому они чередуются с кратковременным отдыхом, во время которого разбираются ошибки в действиях партнеров или выполняются упражнения на расслабление.
Упражнения с отягощением и в сопротивлении проводятся под счет или музыкальное сопровождение, а упражнения в перетягивании и в сталкивании — без музыкального сопровождения, начинаются по команде «Упражнение начи - най!» и заканчиваются по команде «Стой!»
Упражнения вдвоем, как правило, применяются в подготовительной части урока, хотя с их помощью можно решать и задачи других его частей.
Упражнения на гимнастической стенке способствуют решению задачи всех частей урока. Конструктивные особенности этого снаряда при выполнении упражнений позволяют точно фиксировать исходные и конечные положения тела или его отдельных звеньев, а, следовательно, дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Упражнения могут выполняться в простых и смешанных висах, в смешанных упорах индивидуально и с партнером, в одну или в несколько смен. При работе в несколько смен в качестве дополнительного вида занятий для «отдыхающей» смены могут быть предложены: упражнения без предмета, акробатические упражнения, упражнения на гимнастической скамейке, с палками, набивными мячами и др. Причем «отдыхающая» смена свои упражнения должна выполнять в том же темпе, что и на стенке.
Для быстрого и организованного перестроения занимающихся вдоль гимнастической стенки подается команда: «Группа, для выполнения упражнений к гимнастической стенке — марш!» (или «шагом — марш!»). По этой команде направляющий располагается против первого пролета лицом к стенке, обозначает шаг на месте, идущий за ним вслед останавливается против второго пролета и т.д. При выполнении упражнений вдвоем занимающиеся располагаются попарно в затылок друг другу лицом к стенке и обозначают шаг на месте до команды: «Группа — стой!» После объяснения задания первым и вторым номерам подаются команды: "Первые номера, исходное положение при - нять!»; «Вторые номера, занять свои места». Начало упражнения определяется командой: «Упражнение начи - най!», окончание — «Стой!» После окончания упражнения подается команда: «Сойти со стенки!» По этой команде первые номера сходят со стенки и встают в затылок вторым, которые готовятся занять исходное положение на стенке.
Упражнения на гимнастической стенке применяются в виде комплексов, в которых упражнения в висах чередуются с упражнениями в упорах и смешанных висах, чтобы дать отдых мышцам кистей рук и избежать травмы.
Гимнастическая скамейка применяется не только для удобного расположения занимающихся у гимнастического снаряда, но и для выполнения общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять у скамейки, на скамейке, со скамейкой. При выполнении упражнений у скамейки и на скамейке последняя играет роль небольшого возвышения для увеличения амплитуды движений. В упражнениях со скамейкой она является отягощением и снарядом, который можно поднимать и опускать, подбрасывать, перебрасывать и ловить. При проведении упражнений с использованием гимнастической

скамейки занимающиеся делятся на группы по 8 - 12 человек, располагаются по обе ее стороны в шахматном порядке или через одного лицом в разные стороны, чтобы исключить опрокидывание скамейки или ее непредусмотренные движения. При выполнении упражнения со скамейкой занимающиеся располагаются, как правило, по одну сторону от нее.

Упражнения с гимнастическими палками позволяют оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Для составления комплексов упражнений применяются как деревянные, так и железные гимнастические палки. При выполнении упражнений с деревянной палкой легко контролировать точность положений и перемещений ее в пространстве. Применение железных палок повышает нагрузочность упражнений и их значение для развития мышечной силы.

При выполнении упражнений с гимнастической палкой применяются следующие термины и строевые приемы.

Строевая стойка — палка удерживается вертикально правой рукой так, что ее нижний конец упирается в пол у наружной части правой стопы. Такое положение палки называется «к ноге». При выполнении поворотов и перестроений палка слегка приподнимается от пола.

Стойка «вольно» в сомкнутом строю. По команде «Вольно!» слегка ослабить одну ногу, стоять свободно, положение палки такое же, как при строевой стойке.

Гимнастическая стойка принимается в разомкнутом строю при объяснении задания. По команде «Гимнастическую стойку принять!» занимающиеся отставляют правую ногу на шаг в сторону, кратчайшим путем переводят палку горизонтально вниз, удерживая ее хватом сверху за оба конца. Применяется при объяснении очередного задания учителя.

При передвижениях палка может находиться в положении «на плечо» или «в руку». Положение палки «в руку» применяется при передвижениях прыжками или бегом. Палка удерживается вертикально правой согнутой рукой хватом за середину. Принимается это положение по команде: «Палку в руку!»

Выполняя упражнение, палку держат одной или двумя руками всеми существующими в гимнастике хватами: сверху, снизу, одной сверху, другой снизу; всевозможными скрестными хватами: обе хватами сверху, обе хватами снизу, одна хватом сверху другая хватом снизу; обратным хватом; одной сверху или снизу другой рукой обратным хватом. Перемена хватов производится перехватом кистей, скользящим перехватом, переворотом палки, вкручиванием и выкручиванием.

Перемещение палки из одного положения в другое производится: подниманием или опусканием прямыми руками кратчайшим путем; сгибанием или разгибанием рук; дугообразным или круговым движением двумя руками или отпусканием одного конца палки; переворачиванием на 180° вокруг середины (центра массы) палки; выкручиванием и вкручиванием одной рукой или двумя одновременно, при этом происходит перемена хвата без отпускания палки.

Упражнения с набивным мячом оказывают разностороннее воздействие на занимающихся. Они доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле. В различных движениях руками, ногами, туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры. Мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми и согнутыми руками, перекладывать из руки в руку, передавать его партнеру, подбрасывать, перебрасывать и ловить одной или двумя руками. При ловле навстречу летящему мячу выставляются прямые ненапряженные руки с расставленными пальцами. Как только пальцы почувствуют прикосновение мяча, руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы ослабить силу летящего мяча. Прижимать мяч к туловищу следует лишь в случае, когда невозможно удержать его без дополнительной опоры. Начинать выполнение

упражнений желательно с мячом массой в 1 — 2 кг, постепенно увеличивая массу мяча в мужских группах до 4 — 5 кг, а в женских — до 3 кг.
При бросках и ловле возможны ушибы мячом или повреждения суставов пальцев, поэтому необходимо следить за дисциплиной и с первых занятий учить правильно бросать и ловить мяч.
Упражнения** с **гантелями являются эффективным средством развития мышечной силы, выносливости к мышечной работе, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Они доступны людям различного возраста и физической подготовленности. Детям и взрослым, имеющим слабую физическую подготовленность, рекомендуется применять гантели весом до 1 кг, молодым здоровым людям — до 2-3 кг. В исключительных случаях для людей, обладающих большим собственным весом и хорошей физической подготовленностью, вес гантелей может быть доведен до 5 —6 кг на каждую руку Упражнения с гантелями проводятся в подготовительной части урока после ходьбы и бега. Для их выполнения группа выстраивается с несколько увеличенным интервалом и дистанцией.
На первых занятиях каждое упражнение проделывается не более 10—12 раз, в дальнейшем по мере повышения физической подготовленности занимающихся количество повторений увеличивается до 20 — 30 раз и более. Упражнения с малой амплитудой (сгибание и разгибание рук) выполняются в темпе 50-60 раз в минуту, упражнения с большой амплитудой (наклоны туловища по всем направлениям, движения прямыми руками) — 25-30 раз в минуту. Все упражнения выполняются по полной амплитуде в заданном темпе, могут проводиться под музыкальное сопровождение, а без него — под счет.
После выполнения каждого упражнения дается отдых (10-20 с) или предлагаются упражнения в глубоком дыхании и на расслабление. Во время пауз для отдыха гантели кладутся на пол крестообразно одна на другую, чтобы не раскатывались.
Общеразвивающие упражнения с предметами располагают большими возможностями в развитии мышечной силы, координации движений и ручной ловкости, что играет первостепенную роль в овладении спортивными, профессиональными и бытовыми двигательными навыками.

Правила записи ору и требования к составлению комплексов

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 (если необходимо). Например: и.п. — о.с.
При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала необходимо указать основные для всего тела (обычно выполняемые ногами или туловищем), а затем второстепенные.
Если несколько движений выполняются неодновременно, то они записываются в соответствующей последовательности.
Если упражнение сначала выполняется в одну сторону, потом в другую или сначала одной рукой (ногой), а потом другой, то запись всего движения не повторяется, а только указывается, в какую сторону или какой ногой (рукой) начинается повторное выполнение. Например: и.п. — о.с, руки вверх. 1 — мах правой, руки вперед; 2-и.п.; 3-4 — то же левой.
При записи комплекса ОРУ каждое упражнение нумеруется, например:
1. И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.
1 — сгибая левую, наклон вправо, руки вверх;
2 — и.п.;
3-4 — то же влево.
2. И.п. — о.с.

1 — присед, правая рука за голову, левая в сторону, смотреть налево;
2 — и.п.;
3-4 — то же с другой руки и т.д.
Кроме терминологической записи, ОРУ можно изобразить графически (полуконтурно или контурно). Изображение наглядно и экономично.
Возможно сочетание текстовой и графической записей, что позволяет наиболее правильно понять предлагаемое упражнение.
Одним из сложных моментов при подготовке урока гимнастики является ***составление комплекса ОРУ***. Прежде всего, комплексы должны составляться с учетом задач урока, возраста учащихся, части урока, для которой они предназначаются. Так, например, комплексы ОРУ для подготовительной части урока в первую очередь должны решать задачи общеукрепляющего воздействия, охватывающего все основные мышечные группы, задачи разминки и подготовки организма к основной части урока, задачи воспитания правильной осанки и овладения школой движений.
ОРУ, используемые в основной части, могут быть направлены на решение задач развития физических качеств (силы, гибкости). При этом могут быть использованы либо отдельные упражнения, избирательно воздействующие на развитие конкретных качеств и мышечных групп (например, силу мышц брюшного пресса), либо серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм. Совсем другие задачи могут решаться комплексом утренней гимнастики и физкультминуток, комплексом для показательных выступлений и физкультурных праздников. В связи с этим более подробно остановимся на методике подбора упражнений в комплекс ОРУ для подготовительной части урока. Как показывает практика работы, в зависимости от класса комплекс ОРУ составляют из 6-12 упражнений для различных мышечных групп и систем организма.
Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие *правила*:
1. Сначала должно быть упражнение на ощущение правильной осанки (особенно это важно для детей и подростков).
2. Затем простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким подниманием ног, приседание с наклоном вперед и движением рук, выпады и др.). Эти упражнения общего воздействия активизируют деятельность всех органов и систем организма.
3. Следующими в комплексе должны быть упражнения с преимущественной работой разных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу должны включаться последовательно различные части тела. Таких упражнений в комплексе может быть одна серия или несколько в зависимости от класса и поставленных задач.
4. Далее в комплекс включают 2-3 наиболее сложных упражнения для всех частей тела.
5. Комплекс завершается упражнениями, преимущественно направленными на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Обычно это различные варианты прыжков и бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу на месте, упражнениями на дыхание и ощущение правильной осанки.