



РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Общая характеристика и классификация общеразвивающих упражнений

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

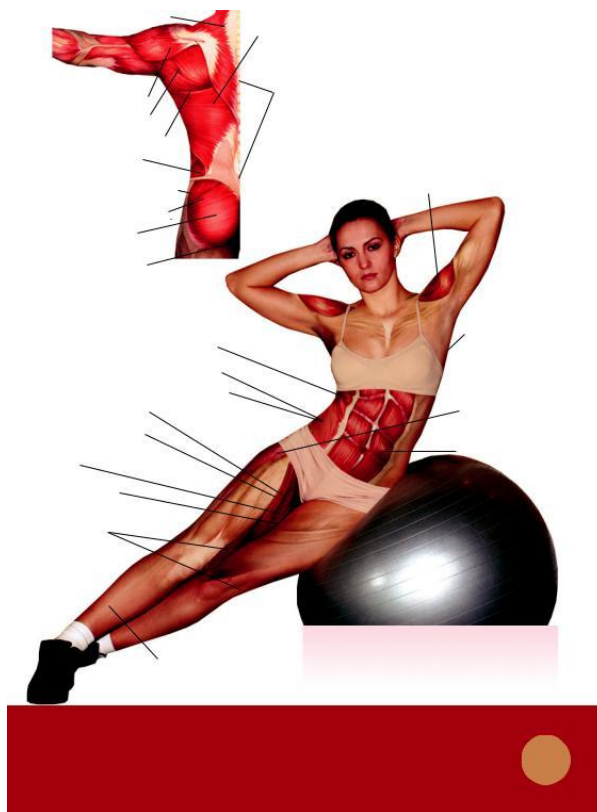
это технически не сложные двигательные действия, направленные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, выносливости и др.); а также на формирование навыков и умений, необходимых для жизни, занятий различными видами спорта, фитнесом, профессиональной деятельности.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОРУ

- По признаку принадлежности к той или иной системе (*европейской, восточной, евроамериканской, ритмопластической и т.п.*).



- По **анатомическому** признаку подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп: для рук, плечевого пояса, шеи, ног, туловища и всего тела.



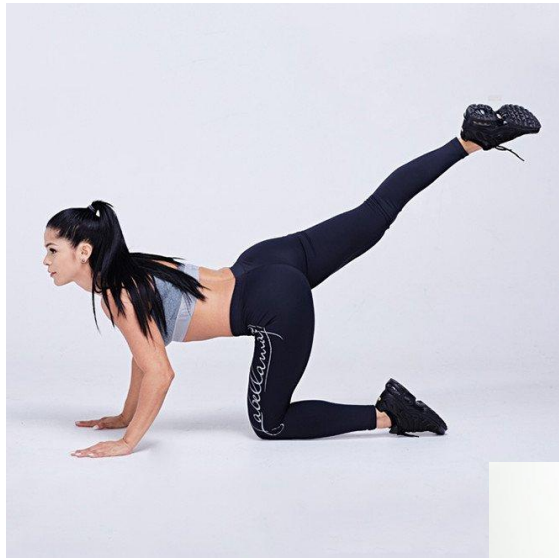


- По признаку **преимущественного воздействия на организм**: улучшение функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, активизацию обменных процессов и т.д.

- По признаку развития определенных двигательных способностей и физических качеств (на силу, скоростно-силовые качества, гибкость, быстрота движений, выносливость, координацию движений).



- По признаку **исходных положений** (из которых выполняются упражнения): из стоек, приседов, упоров, положения сидя, лежа.



- По признаку **организации группы**: выполняемые индивидуально, вдвоем, втроем.
- По признаку **пространственного размещения занимающихся**: в кругу, в сомкнутых колоннах, шеренгах, в сцеплении и в движении.



- По методу проведения: игровым, поточным (на месте, с продвижением), серийно-поточным, методом круговой тренировки и др.



▣ **По прикладности применения.**

В частности, в лечебной физкультуре классификация ОРУ подразделяется на пассивные и активные упражнения; с возрастающим усилием, с напряжением, с сопротивлением; коррегирующие, дыхательные и т.д.



Движения руками :

поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно, то же со сжиманием и разжиманием кистей рук;

сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;

круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;

взмахи и рывковые движения рук;

повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад;

свободное потряхивание расслабленных рук.

толчковые и рывковые движения;

ОРУ для туловища:



Упражнения для ног:

A vertical stack of ten empty rectangular boxes, each connected to the one below it by a downward-pointing arrow. The boxes are arranged in a column, and the arrows point from the bottom center of one box to the top center of the next box below it. The entire stack is set against a white background with a decorative pattern of diagonal lines and a blue and black shape in the bottom-left corner.

Четкая классификация упражнений позволяет систематизировать обширный материал, ориентироваться во множестве существующих физических упражнений и отбирать из них нужные для решения намеченных задач, что, в конечном итоге, облегчает методику их освоения.



**БЛАГОДАРЮ ЗА
ВНИМАНИЕ**

