



РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Общая характеристика и классификация общеразвивающих упражнений

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

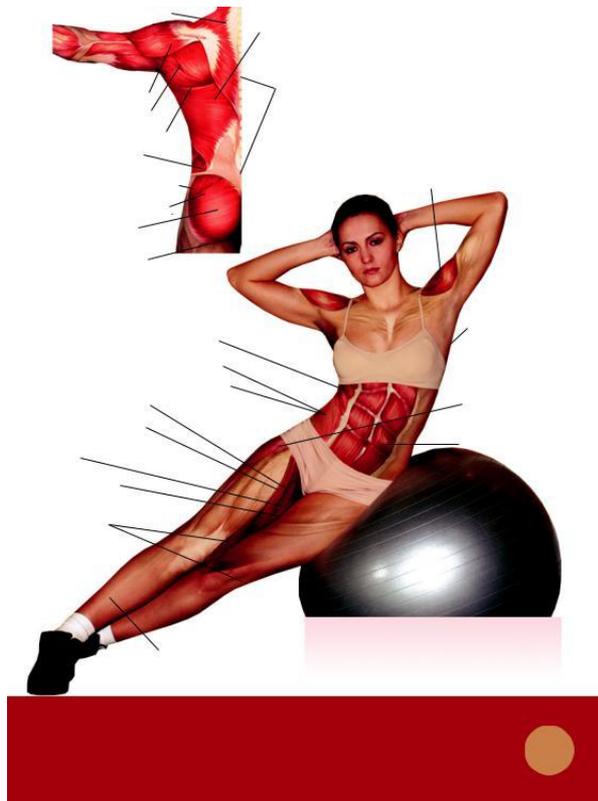
это технически не сложные двигательные действия, направленные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, выносливости и др.); а также на формирование навыков и умений, необходимых для жизни, занятий различными видами спорта, фитнесом, профессиональной деятельности.

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 list 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 structure is centered on the page.

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**

