

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

ПОДГОТОВИЛА:

СТУДЕНТКА 1 КУРСА

МАРКИНА ВЛАДА ДМИТРИЕВНА

1. ЧТО НАЗЫВАЮТ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

- **Общеразвивающими упражнениями (ОРУ)** в гимнастике называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Общеразвивающие упражнения используются для избирательного воздействия на определенные мышечные группы и поэтому классифицируются по анатомическому признаку:

- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ.
- УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОГ И ТАЗОВОГО ПОЯСА.
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

- **Упражнения для пальцев и кисти**
- *Силовые упражнения:*
- - сжимание теннисного мячика на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага.
- *Упражнения на увеличение подвижности в суставах:*
- - руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не имея положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- в упоре лежа передача тяжести тела, с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СГИБАТЕЛЕЙ И РАЗГИБАТЕЛЕЙ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

- *СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СГИБАТЕЛЕЙ:*
- - НАБИВНОЙ МЯЧ (ГАНТЕЛИ) ВНИЗУ. СГИБАНИЕ РУК К ПЛЕЧАМ. ТО ЖЕ С РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ, СТОЯ НА НЕМ, С ЗАХВАТОМ КОНЦОВ РУКАМИ;
- ПОДТЯГИВАНИЕ В ВИСЕ ЛЕЖА ИЛИ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ, КОЛЬЦАХ, БРУСЬЯХ.
- В УПОРЕ ЛЕЖА НА ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫХ РУКАХ СОГНУТЬ ОДНУ РУКУ.
- ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТЕЛА ПОПЕРЕМЕННО В УПОР, ЛЕЖА НА ЛЕВОЙ ИЛИ ПРАВОЙ РУКЕ.
- *СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗГИБАТЕЛЕЙ:*
- - РАЗГИБАНИЕ РУК (ОТЖИМАНИЯ) В УПОРЕ ЛЕЖА;
- РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА СЗАДИ С ОПОРОЙ РУКАМИ О СКАМЕЙКУ, СИДЕНЬЯ СТУЛЬБЕВ;
- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
- разгибание рук вверх из положения гантели к плечам.
- *Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:*
- - одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцами назад;
- выкруты в плечевых суставах, переводы палку назад за спину и обратно хватом за концы. То же с веревкой амортизатором.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

- *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ:*
- – НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВПЕРЕД, НАЗАД, В СТОРОНЫ;
- ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ НАЛЕВО, НАПРАВО;
- КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ.
- *СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*
- – РУКИ НА ЗАТЫЛКЕ, НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВПЕРЕД И НАЗАД, ПРЕОДОЛЕВАЯ СОПРОТИВЛЕНИЕ РУК;
- СТОЯ НА КОЛЕНЯХ С ОПОРОЙ ГОЛОВОЙ О ЛАДОНИ (НА МЯГКОЙ ОПОРЕ), ПЕРЕКАТЫ СО ЛБА НА ЗАТЫЛОК;
- ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, ЛЕЖА С СОГНУТЫМИ РУКАМИ (ЛАДОНИ У ГОЛОВЫ) И НОГАМИ БОРЦОВСКИЙ МОСТ (НА МЯГКОЙ ОПОРЕ).



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ТАЗОВОГО ПОЯСА

- **Упражнения для стопы и голени**

- *Силовые упражнения:*

- - ПОДНИМАНИЕ НА НОСКИ, ТО ЖЕ С ГАНТЕЛЯМИ В РУКАХ;
- ХОДЬБА НА НОСКАХ;
- ПОДСКОКИ НА ДВУХ И ОДНОЙ НОГЕ НА МЕСТЕ И С ПРОДВИЖЕНИЕМ.

- *Упражнения для подвижности в суставах:*

- - В ПОЛОЖЕНИИ ВЫПАДА ВПЕРЕД ПРУЖИНЯЩИЕ ДВИЖЕНИЯ, СТРЕМЯСЬ КОСНУТЬСЯ ПОЛА ПЯТКОЙ, НАХОДЯЩЕЙСЯ СЗАДИ НОГИ;
- ИЗ УПОРА СИДЯ НА ПЯТКАХ ПРУЖИНЯЩИЕ ДВИЖЕНИЯ, ОТРЫВАЯ КОЛЕНИ ОТ ПОЛА;
- ХОДЬБА НА ВНЕШНЕЙ ЧАСТИ СТОПЫ.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БЕДРА

- *СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*
- - ПРИСЕДАНИЯ НА ДВУХ И ОДНОЙ НОГЕ; ТО ЖЕ С ГАНТЕЛЯМИ В РУКАХ; ТО ЖЕ С ПАРТНЕРОМ НА ПЛЕЧАХ;
- ХОДЬБА В ПОЛУПРИСЕДЕ И ПРЫЖКИ В ПОЛУПРИСЕДЕ;
- СТОЯ НА КОЛЕНЯХ, НАКЛОНЫ С ПРЯМЫМ ТУЛОВИЩЕМ НАЗАД. ТО ЖЕ, НО ВПЕРЕД, С УДЕРЖАНИЕМ ГОЛЕНЕЙ ПАРТНЕРОМ.
- *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ В ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВАХ:*
- - КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ТАЗОМ В СТОЙКЕ НОГИ ВРОЗЬ;
- ПРУЖИНЯЩИЕ ДВИЖЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ШИРОКОГО ВЫПАДА ВПЕРЕД. ТО ЖЕ В ПОЛОЖЕНИИ ВЫПАДА В СТОРОНУ;
- НАКЛОНЫ ВПЕРЕД В СЕДЕЕ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ (НОГИ ВМЕСТЕ И НОГИ ВРОЗЬ);
- ПОЛУШПАГАТ, ШПАГАТ;
- СТОЯ НА ОДНОЙ, ДРУГАЯ ОПИРАЕТСЯ О РЕЙКУ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ. НАКЛОНЫ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ, НЕ СГИБАЯ НОГ.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

- **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТУЛОВИЩА**
- *СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*
- - ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, ЛЕЖА ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА В СЕД;
- ЛЕЖА, ПОДНИМАНИЯ ПРЯМЫХ НОГ В ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА ЛОПАТКАХ СОГНУВШИСЬ;
- *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА:*
- - СТОЯ НОГИ ВРОЗЬ, НАКЛОНЫ НАЗАД, РУКИ НА ПОЯСЕ, К ПЛЕЧАМ, ВВЕРХ;
- СИДЯ. С ОПОРОЙ ПОЯСНИЦЕЙ О НАБИВНОЙ МЯЧ. НАКЛОНЫ НАЗАД, РУКИ ВВЕРХ;
- МОСТ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТУЛОВИЩА

- *СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:*
- Наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- Лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- В положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.
- *УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА:*
- Пружинящие наклоны, вперед согнувшись, стоя, сидя.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

