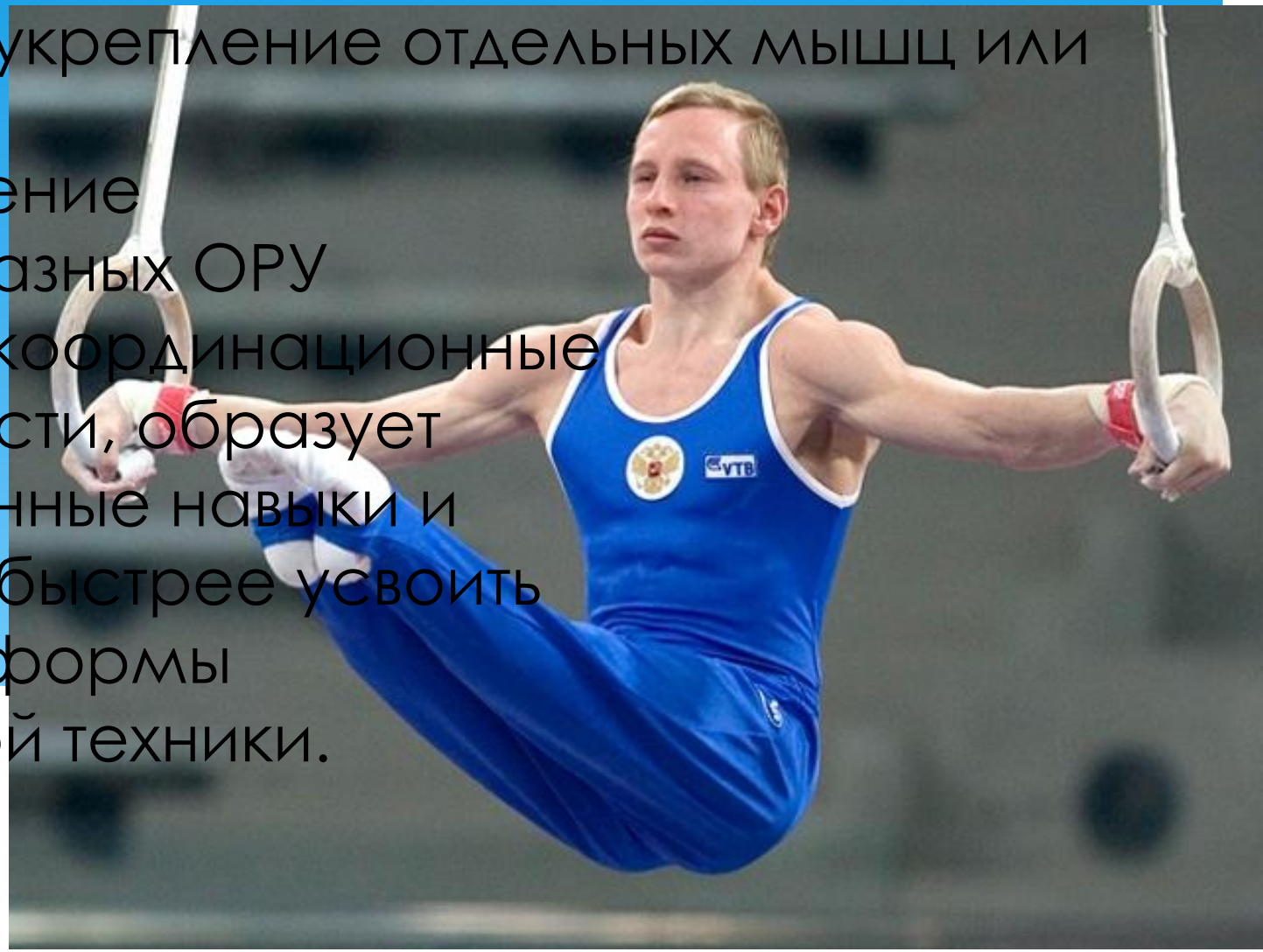
Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники.



К общеразвивающим упражнениям можно отнести:

- наклоны
- выпады
- приседания
- повороты
- круговые вращения в суставах
- строевые упражнения.

Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10—15 раз.

Начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах)

↓

постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног),

↓

затем - к крупным мышечным группам (мышцы туловища).

- Наклоны к прямым ногам из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. развивают подвижность в суставах (гибкость)
- Растягивание увеличивает обмен веществ в растягиваемых мышцах, повышает кровообращение в них.
- Наклоны к прямым ногам из положения седа ноги вместе улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных [illegible] мышц спины.

Классификация ОРУ: (в основу положен анатомический признак разделения упражнений на группы по их воздействию на отдельные части тела):

- Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса
- Упражнения для туловища
- Упражнения для мышц ног
- Упражнения для мышц всего тела

Упражнения всех 4-х групп могут быть направлены на развитие силы, гибкости и быстроты.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук, в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками).

Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловища.

Прогибание, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Переходы из упора лежа в упор, лежа боком, в упор, лежа на спине; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование).

Упражнения для ног

Стоя — различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах, на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах на 30—60 м.

Упражнения для рук, туловища и ног

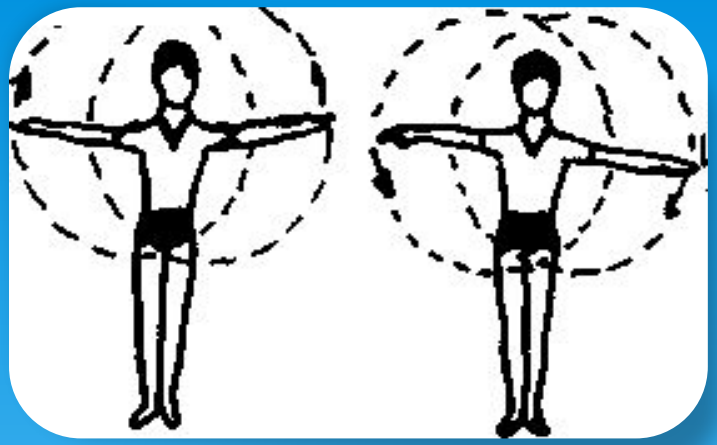
В положении сидя, лежа — различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями — попеременные сгибания и разгибания рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление. Проработка упражнений утренней зарядки.

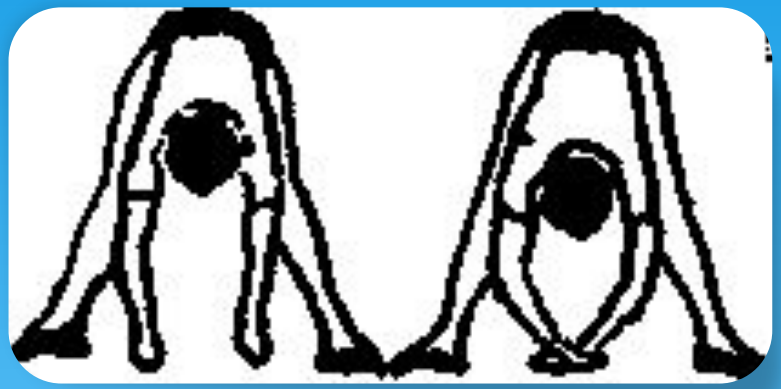
I. И. п. — о. с.
1—4 — круговые движения головой в левую сторону;
5—8 — то же, в др. сторону.

II. И. п. — о. с.
1—2 — наклон головы назад до отказа;
3—4 — и. п.;
5—6 — наклон головы вперед;
7—

III. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.
1 — с поворотом туловища направо руки в сторону;
2 — и. п.;
3—4 — то же, в др. сторону.

IV. И. п. — руки в стороны.
1—2 — круг руками книзу;
3—4 — круг руками кверху. То же, из и. п. — руки вперед.





V. И. п. - стойка ноги врозь.
1—3- три пружинящих наклона, постепенно увеличивая амплитуду движения;
4 – и. п.

VI. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.
1 — сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх;
2— и. п.;
3—4—то же, в др. сторону;
5 — сгибая левую, наклон вправо, правую руку за спину, левую вверх;
6 — и. п.;
7— 8 — то же, в др. сторону.

VII. И. п. — стойка ноги врозь, руки в
стороны.
1 — поворот туловища налево;
2— наклон вправо, правой рукой коснуться пола;
3 — положение счета 1;
5—8 — то же, в др. сторону.

VIII. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.
1 — наклон вправо, правую руку книзу, левую за голову;
2 — и. п.;
3 — 4 — то же, в др. сторону.

IX. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки в стороны-кверху, ладони вперед.
1 — наклон, взяться за голеностопы;
2 — сгибая правую руку, наклон к правой;
3 — сгибая левую руку, к левой;
4 — и. п.

X. и. п. — широкая стойка ноги врозь, руки за голову.

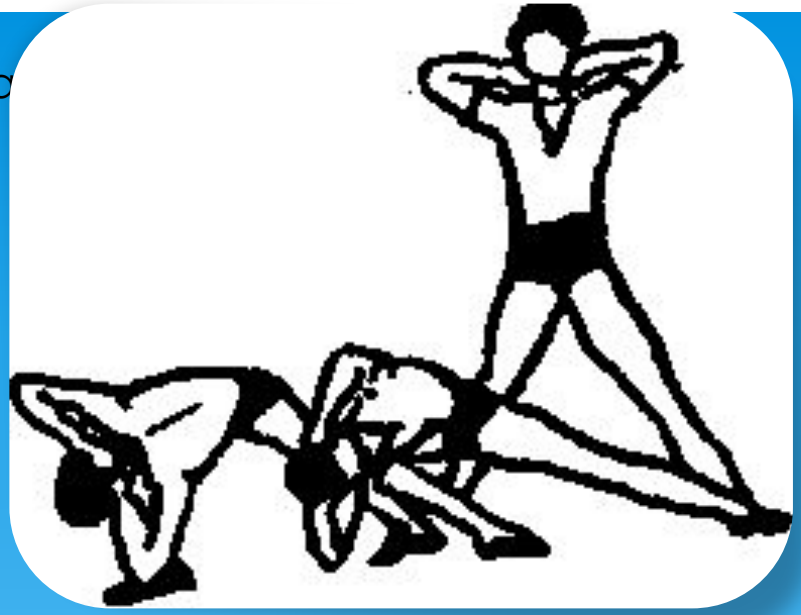
1 — сгибая правую, выпад;

2 — наклон к правой, локтем левой руки коснуться правого носка;

3 — с поворотом туловища направо локтем правой руки коснуться пола у носка снаружи;

4 — толчком правой и. п.;

5—8 — то же, с др. ноги.



XI.И. п. — упор присев.

1 — толчком двумя упор лежа;

2 — и. п.

XII. И. п. — упор присев на левой, правую
назад на носок. На каждый счет смена положения ног.

XIII. И. п. — полуприсед, руки скрестно.

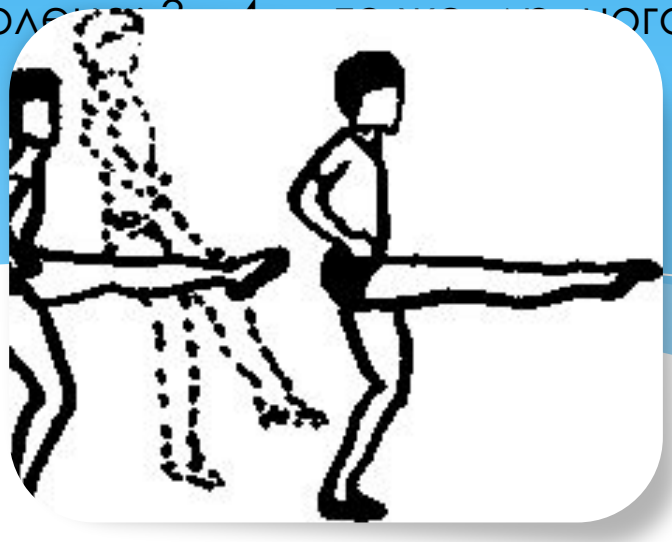
1 — прыжок ноги врозь, руки вверх-в стороны;

2— и. п.

XIV. И. п. — стойка, руки согнуть, кисть в кулак.

1 — подскок на двух;

2 — подскок на правой, левую согнуть вперед, правым локтем коснуться левого колена; 3—4 — то же, на другой.



XV. И. п. — о. с.

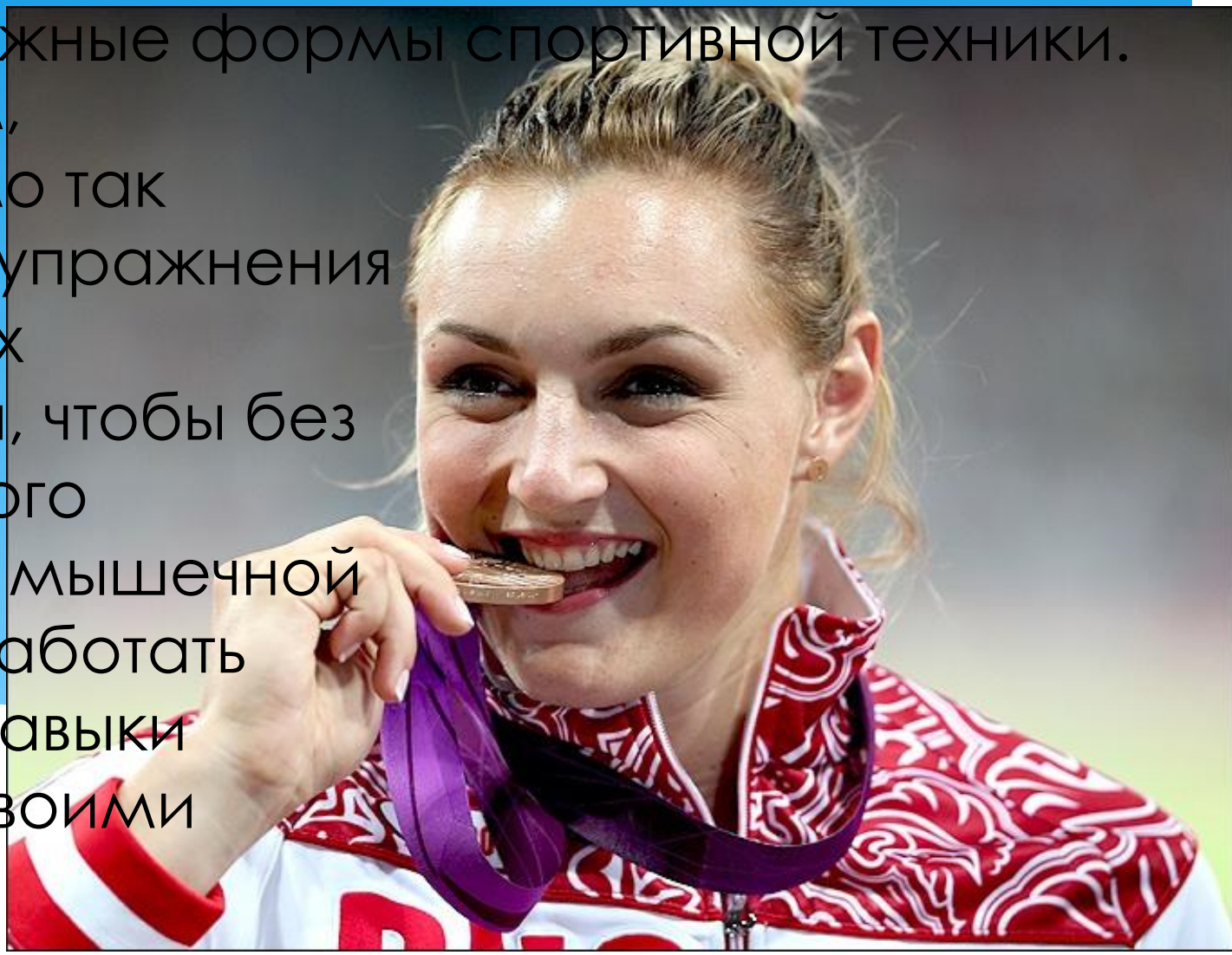
1 — прыжок на двух;

2 — мах правой вперед;

3 — 4 — то же, левой.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники.

При этом, необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами



Спасибо за внимание