

ОРУ. ОСОБЕННОСТИ И КЛАССИФИКАЦИЯ.

Литература:

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебник для студ.сред.пед.учебн.заведений.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. учеб. заведений. - М., 2000 г.
3. Д. В. Хухлаева Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учеб.для учащ.пед.уч., 1984 г.

План:

1. Характеристика упражнений.
2. Особенности ОРУ.
3. Классификация ОРУ.
4. Правила оформления ОРУ

Характеристика упражнений

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) - это движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой.

Цель – общее физическое развитие и подготовка, занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. ОРУ выполняются без предметов и с предметами (с гантелями, набивными мячами, палками, скакалками, гирями и т.д.) на различных гимнастических снарядах, а также в паре с партнером.

Регулярное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, что способствует улучшению физического развития, работоспособности, укреплению здоровья занимающихся.

Особенности ОРУ

1. ОРУ просты и доступны всем категориям занимающихся. Они служат основным содержанием занятий гигиенической, корригирующей,

производственной и основной гимнастики. Обучать этим упражнениям довольно просто.

2. С помощью ОРУ можно избирательно воздействовать на отдельные части тела или группы мышц, что способствует гармоничному развитию двигательного аппарата.
3. ОРУ позволяют регулировать физическую нагрузку. Нагрузка зависит от подбора упражнений и их количества в одном занятии, упражнения могут быть легче или труднее в зависимости от прилагаемых мышечных усилий и количества мышечных групп, участвующих в работе.

Нагрузка изменяется в зависимости от интенсивности мышечных напряжений, с которой выполняются упражнения. Повышение интенсивности мышечных напряжений достигается:

- 1) увеличением продолжительности (количества повторений упражнения);
- 2) повышением скорости выполнения упражнений;
- 3) увеличением веса отягощений (гантели, набивные мячи, гири);
- 4) изменением исходных положений (сгибания рук в упоре стоя и в упоре лежа различны по нагрузке);
- 5) применением волевых усилий можно увеличивать и уменьшать нагрузку;
- 6) сокращение интервалов отдыха.

Классификация ОРУ

1. Классификация ОРУ по анатомическому признаку.

В зависимости от того, какие мышечные группы обеспечивают движения, ОРУ делятся на: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для всего тела.

2. Классификация по признаку преимущественного воздействия.

В зависимости от направленности. В зависимости от направленности воздействия ОРУ делят на упражнения на силу; упражнения на растягивания и упражнения на расслабление.

3. Классификация по признаку организации группы.

ОРУ можно разделить на одиночные упражнения; упражнения, выполняемые вдвоем, втроем; упражнения в кругу в сцеплении; упражнения в сомкнутых колонах и шеренгах; упражнения в движении.

4. Классификация по исходным положениям.

В зависимости от исходных положений, из которых начинается выполнение ОРУ, их можно разделить на: упражнения, выполняемые из стоек; из седов; из приседов; из положений лежа, из упоров; из висов и т.д.

Исходное положение (И.п.) - это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения.

От исходного положения зависит дифференцировка нагрузки на мышцы (динамическая, статистическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий.

В общеразвивающих упражнениях для детей дошкольного возраста типичны следующие исходные положения:

- для туловища - стоя, сидя, лежа (на спине, животе, боку), а также стойка с согнутыми ногами (на одном и двух коленях, на четвереньках);
- для ног - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), сомкнутая стойка (носки и пятки вместе), стойка ноги врозь (слегка расставлены, на ширине плеч, одна нога впереди, другая - сзади), скрестная стойка (одна нога перед другой);
- для рук (по отношению к туловищу) - руки вытянуты (вниз, вперед, в стороны, вверх, назад), руки согнуты (на поясе, к плечам, перед грудью, на голове, за головой).

Варьируя исходные положения, можно создавать многочисленные разновидности одного и того же упражнения.

Условные сокращения при оформлении ОРУ в таблице:

Для краткости описания упражнений принято:

– писать сокращенно слова «*исходное положение*» (*и.п.*) и «*основная стойка*» (*о.с.*);

– опускать слова «спереди», «вперед» при указании направления движения, если оно выполняется кратчайшим путем, единственно возможным. Например: вместо «дугами вперед руки вверх» из положения рук внизу можно сказать: «руки вверх»;

– не указывать положения рук, ног, носков, ладоней, если они соответствуют установленному стилю, например: «ладони внутрь» – в положении рук впереди, внизу, назад – или «ладони книзу» – в положении руки в стороны;

– при движении руками или ногами опускать слова «поднять», «опустить», а также «выставить», например на носок;

– при выполнении наклонов слово «туловище» опускается, но при поворотах туловища оно должно оставаться в записи и в названии. Например: «наклон вперед», но «поворот туловища налево»;

– слово «согнувшись» не называется при выполнении наклонов вперед, но слово «прогнувшись» в записи остается. При выполнении наклонов назад не пишется и не называется слово «прогнувшись», так как прогиб для наклона назад является естественным, но если наклон назад выполняется прямым туловищем, то в записи это надо указать;

– слово «нога» при выставлении ее на носок, на пятку опускается, а также при выполнении шагов и махов. Правильно записывать так: «правую вперед на носок», «мах правой» – при махе вперед – и «мах вправо» – при

махе в правую сторону; «шаг левой» – при движении вперед – и «шаг влево» – при движении в левую сторону;

– слова «дугами вперед» опускаются, если движение выполняется кратчайшим движением вперед.

ОРУ выполняется на счет 4, 8, 16 в соответствии с музыкальными фразами, т.к. может выполняться под музыку.