**Общеразвивающие упражнения и их роль**

**в физической культуре**

*Овчинников Юрий Сергеевич*

*КГУ «Николаевская основная средняя школа отдела образования района Беймбета Майлина»*

**Аннотация:**

***«ОРУ и их роль на уроках ФК»***

Статья посвящена проблеме необходимости занятий физической культурой, показывается роль и необходимость общеразвивающих физических упражнений в системе физической культуры. Также рассмотрен комплекс, состоящий из различных общеразвивающих упражнений, в целях развития и укрепления организма подростка.

**Ключевые слова:**

Развитие, оздоровление, укрепление, воспитание, организация, поддержание, улучшение.

В настоящее время, когда для человека стал наиболее привычным сидячий образ жизни, необходимость занятий спортом и физической культурой во многом возросла. Физическая культура — сложное явление, которое представляет собой совокупность знаний и ценностей, необходимых для интеллектуального и физического развития человека, позволяет ему вести здоровый образ жизни. Важной составной частью физической культуры, как процесса физического развития и подготовки, является комплекс общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения — упражнения, развивающие двигательный аппарат человека, его мышечный корсет и гибкость тела, а также в целом способствующие укреплению и оздоровлению организма. Суть упражнений заключается в целенаправленном совершении двигательных действий, с задействованием туловища, рук, ног, а также других различных частей тела. Существует множество комплексов таких упражнений, различающихся по сложности исполнения, по количеству необходимых повторений, а также по задействованию определенных групп мышц и суставов, что позволяет использовать данные упражнения и людям с различными заболеваниями и нарушениями функционирования организма. Как правило, данные упражнения являются относительно несложными, именно поэтому их могут использовать люди без особой физической подготовки, в том числе старики и дети. При систематическом использовании комплекса общеразвивающих упражнений укрепляются и растут не только мышечные волокна, но также укрепляется сердечно-сосудистая система организма, развиваются зоны мозга ответственные за моторику.

На начальном этапе использования общеразвивающих упражнений существует необходимость в их правильной подборке, это связано в основном с различиями физического и умственного развития, а также возрастными особенностями индивида и другими немаловажными факторами. Рекомендуется начинать с относительно несложных упражнений, затем по мере возможностей, увеличивая их сложность, а также количество повторений. Немаловажным является также момент подготовки к проведению упражнений и непосредственно сам процесс активности. Во–первых, важным атрибутом послужит спортивная одежда, которая гарантированно не будет стеснять движения, в отличие от повседневной одежды, а музыка позволит отвлечься от повседневных забот, стать более сосредоточенным и ощутить эмоциональный подъем. Также необходимо правильно подобрать место для выполнения упражнений, лучше если это будет достаточно просторное помещение, в котором будет комфортно и ничто не будет мешать сосредоточиться. Во-вторых, выполняя упражнения, нужно следить за правильностью техники, за дыханием и частотой сердцебиения. В процессе выполнения возможно использование специальных предметов: мяча, гимнастической палки, флажков, обруча и многих других.

Рассмотрим комплекс базовых общеразвивающих упражнений, который способны выполнить люди без особой физической подготовки. Для удобства комплекс был разбит на блоки, каждый из которых позволяет постепенно и систематично задействовать различные группы мышц.

**1. Упражнения для разогрева.**

Выполнение этих упражнений является важной составляющей комплекса, позволяет улучшить эластичность мышц, расширяет кровеносные сосуды, а также снижает риск травм и растяжений. Время выполнения от 1 до 5 минут, в начале занятия. Ниже представлены упражнения для данного блока:

* Бег в медленном темпе с высоким подниманием бедер;
* Бег с захлестом голени назад;
* Олений бег;
* Бег в медленном или среднем темпе.

**2. Упражнения для шеи.**

Данные упражнения стоит выполнять с особой осторожностью, т.к. велика вероятность травмы при неправильном исполнении, делать без рывков и резких движений головой.

*Исходное положение:* ноги на ширине плеч, руки на поясе.

* Наклоны головы в стороны;
* Вращательные движения головой;
* Повороты головы вправо и влево.

**3. Упражнения для рук.**

*Исходное положение*: ноги на ширине плеч.

* Вращение руками в плечевых суставах;
* Вращение руками в плечевых суставах;
* Вращение кистями рук.

*Исходное положение*: ноги на ширине плеч, руки с поднятыми локтями перед собой.

* Симметричные движения руками в разные стороны, с разведением и сведением лопаток;

*Исходное положение*: ноги на ширине плеч, руки перед собой.

* Рывки руками вниз и вверх поочередно.

**4. Упражнения для туловища.**

*Исходное положение:* руки на поясе, ноги на ширине плеч.

* Наклоны туловища в стороны;
* Наклоны туловища назад и вперед, с касанием кистями ступней;
* Вращательные движения туловищем;

*Исходное положение*: руки в стороны, ноги на ширине плеч.

* Наклоны туловища, с поочередным касанием правой и левой ступни руками.

**5. Упражнения для ног.**

Также следует выполнять осторожно, без рывков и резких движений.

*Исходное положение*: руки на коленях, ноги на ширине плеч.

* Вращения коленными суставами в разные стороны;

*Исходное положение*: стоя на одной ноге.

* Поднести колено не опорной ноги к плечу, задержаться на несколько секунд, затем сменить опорную ногу.

*Исходное положение*: ноги на ширине плеч, руки за голову.

* Приседания с нагрузкой на всю стопу.

*Исходное положение*: стоя на одной ноге, рука на опоре.

* Поочередные махи ногами со сменой опорной руки и ноги.

*Исходное положение*: руки на поясе.

* Выпады ногами поочередно вперед с пружинистыми покачиваниями;
* Прыжки на двух ногах.

При овладении всеми блоками данного комплекса целесообразно включения еще одного, в котором содержатся упражнения, которые задействуют сразу несколько групп мышц, а также развивают координацию и внимательность человека. Ниже представлены упражнения данного блока:

*Исходное положение:* ноги на ширине плеч, руки внизу.

* Присед, затем подъем, далее резкое принятие положения упора лежа на руках, затем выход из него с прыжком и хлопком руками в высшей точке.
* Прыжок с одновременным поднятием рук вверх, затем принятие исходного положения;

*Исходное положение:* положение упор лежа, стоя на руках:

* Отжимания от пола. Исходное положение: лежа на спине, поясница плотно прижата к полу, ноги согнуты в коленях.
* Скручивания туловища, с нагрузкой на мышцы брюшного пресса. Исходное положение: в висе на перекладине, расстояние между руками равно ширине плеч.
* Подтягивания к перекладине, с сведением и разведением лопаток.

При выполнении всех упражнений комплекса необходимо следить за правильностью дыхания и техникой выполнения упражнений. Это позволит правильно распределить нагрузку и не допустить возникновения травм, а также других негативных последствий. При систематичном и правильном выполнении всего комплекса упражнений гарантированно будет получен положительный эффект, заключающийся в повышении тонуса мышц, улучшения общего настроения, улучшения осанки и т.д.

## Список литературы:

1. Гилазиева, С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие / С.Р. Гилазиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: ОГУ, 2015. - 120 с.
2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-н/Д: Феникс, 2010. - 250 с.
3. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с.
4. Физиология движений / под ред. М. А. Алексеева, В. С. Гурфинкеля, П. Г. Костюка и др. - Л.: «Наука» 1976. - 375 с.
5. Чертов, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с.