**Консультация для педагогов**

**Методика проведения общеразвивающих упражнений**

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

Цель общеразвивающих упражнений воспитание физических качеств и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками. Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детсадах, в школах, ПТУ, ВУЗах. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных качеств. Общеразвивающие упражнения по своей структуре просты и доступны занимающимся любого возраста и подготовленности.

**1. Методика обучения и проведения комплекса ОРУ**

ОРУ, используемые в основной части могут быть направлены на решение задач развития физических качеств (силы, гибкости). При этом могут быть использованы либо отдельные упражнения, избирательно воздействующие на развитие конкретных качеств и мышечных групп (например, силу мышц брюшного пресса), либо серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм.

Совсем другие задачи могут решаться комплексом утренней гимнастики и физкультминуток, комплексом для показательных выступлений и физкультурных праздников.

Рассмотрим более подробно методику подбора упражнений для комплекса ОРУ в подготовительной части урока по гимнастике. Комплекс ОРУ составляется по анатомическому признаку и включает 6-12 упражнений для различных мышечных групп и систем организма:

* мышц рук и плечевого пояса;
* шеи и туловища;
* ног;
* общего воздействия.

*Определяя очередность упражнений в комплексе рекомендуется соблюдать следующие правила:*

* Сначала должно быть упражнение на ощущение правильной осанки (особенно это важно для детей и подростков;
* Затем простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким подниманием ног, приседания с наклоном вперед и движением рук, выпады и др.). Эти упражнения общего воздействия активизируют деятельность всех органов и систем организма;
* В комплексе должны быть упражнения с преимущественной работой различных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу должны включаться последовательно различные части тела. Таких упражнений в комплексе может быть одна серия или несколько в зависимости от класса и задач;
* В комплекс включают 2-3 наиболее сложных упражнения для всех частей тела;
* Комплекс завершается упражнениями, преимущественно направленными на улучшение деятельности ССС. Обычно это различные варианты прыжков и бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу на месте, упражнениями на дыхание и ощущение правильной осанки.

Комплекс ОРУ проводится в разомкнутом строю, колоннах и кругу. Существует три основных способа проведения комплекса ОРУ: раздельный, поточный и проходной.

**2. Методика обучения раздельным способом**

Его сущность заключается в том, что между упражнениями существует пауза, в течение которой преподаватель объясняет очередное упражнение или дает указания по качеству выполнения отдельных действий.

Это наиболее доступный способ проведения ОРУ с учащимися младших классов, а также для освоения упражнений комплекса для проведения поточным способом и ритмической гимнастики, и представляющий в связи с этим наибольшие возможности для обучения и достижения высокого качества выполнения каждого упражнения.

Объяснение упражнений может осуществляться различными способами информирования: только показом, только рассказом, сочетанием одновременного показа и рассказа, по разделениям.

***Обучение ОРУ, используя прием показа.***

Упражнения показывают “*зеркально*”, стоя лицом к учащимся. “*Посмотрите следующее упражнение: исходное положение - стойка ноги врозь, руки на пояс*”. Показ осуществляется двумя четверками. Затем подается команда “*Исходное положение - ПРИНЯТЬ*!”. Если все приняли правильное положение, то далее следует команда “Упражнение начинай!”. Преподаватель:

* выполняет две четверки с одновременным “зеркальным” показом и подсчетом;
* две четверки сопровождает выполняемое упражнение только с подсчетом и выявлением ошибок;
* четыре четверки дает указания по исправлению допущенных ошибок и для окончания упражнения восьмой четверки подается команда “И - раз, два, три, СТОЙ!”. Для окончания выполнения прыжков и бега на месте подается команда: “Раз, на месте, шагом, МАРШ!”.

Этот способ наиболее доступен учащимся младших классов, когда не знают специальной терминологии и не умеют правильно принимать исходное положение.

***Обучение ОРУ, используя прием рассказа.***

Преподаватель указывает исходное положение и рассказывает, что нужно сделать на каждый счет. Например: Исходное положение - стойка ноги врозь, руки на пояс:

* “раз” - стойка на носках, руки вверх;
* “два” - исходное положение;
* “три” - стойка на носках, руки вверх;
* “четыре” - исходное положение.

Затем подается команда “*Исходное положение - ПРИНЯТЬ*!”. Проверяет исполнение и подает следующую команду “Упражнение начинай!”. Этот способ с большой эффективностью можно использовать в средних и старших классах, когда у учащихся уже есть знания терминологии, что позволяет им по рассказу учителя мысленно воспроизводить упражнение. Несмотря на ряд положительных сторон, этот способ имеет и недостатки, к основным из которых можно отнести низкую плотность занятий из-за большого количества пауз между упражнениями.

Поэтому, если комплекс предварительно разучен или задачей урока является разминка, то наиболее эффективно использование других способов ОРУ.

***Обучение ОРУ приемом по разделениям.***

Преподаватель подает команду “Исходное положение - ПРИНЯТЬ!” (показывает или называет его), вместе выполняет движения на каждый счет.

Например:

* “Упор присев - ДЕЛАЙ РАЗ!”, проверяет и требует правильное исполнение;
* “Упор лежа - ДЕЛАЙ ДВА!”;
* “Согнуть руки - ДЕЛАЙ ТРИ!” и т. д.

После выполнения всего упражнения по частям с поправками и уточнениями подается команда: “В целом упражнение начинай!”.

Применение данного способа позволяет сразу исправить ошибки и повышает плотность занятия, т. к., учащиеся не просто смотрят или слушают преподавателя, а сразу вместе с ним начинают выполнять упражнения. Этот способ наиболее эффективен в младших классах, а также при освоении новых упражнений, рассчитанных на 4-8 счета. При таком способе обучения поддерживается высокая моторная плотность.

**3. Методика обучения поточным способом**

Этот способ предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, т. е., без пауз и остановок, что значительно повышает плотность занятий, активизирует деятельность ЦНС и внимание учащихся, что требует соответствующей подготовки. Поэтому поточный способ рекомендуется учащимся более старшего возраста (VIII-XI классы). При данном способе проведения ОРУ к комплексу предъявляются определенные требования:

* Упражнения должны быть знакомы учащимся или предварительно разучены раздельным способом;
* Переходы от одного упражнения к другому должны быть просты и удобны;
* Комплекс составляется по анатомическому признаку:

1. Для рук и плечевого пояса;
2. Для мышц шеи и туловища;
3. Для ног;
4. Для общего воздействия.

ОРУ поточным способом проводится двумя приемами: по показу и по рассказу. Первое упражнение начинается после показа и команды “Упражнение начинай!”. Показ осуществляется со счетом двух “четверок” или счетом до восьми. общеразвивающий гимнастика физкультура

Для перехода к следующему упражнению подается команда “Последний, два, три, МОЖНО!”, если по “восьмеркам”, то “Последний, шесть, семь, МОЖНО!”.

Если это повороты, то команда “Последний, шесть, влево (вправо), МОЖНО!”, если это наклоны, то команда “Последний, шесть, к левой (правой), МОЖНО!”.

Заключение

ОРУ - это школа двигательной подготовки. План начальной подготовки в спорте также характеризуется применением большого объёма ОРУ. Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья занимающимся, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения, дыхания, пищеварения, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Нужно особо отметить благотворное влияние ОРУ на формирование правильной осанки школьников, а также на исправление её недостатков (сутуловатость, сколиозы и т. д.).

Несомненно, в деятельности преподавателя физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место.