



Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина

Канд.пед.наук,
доцент кафедры
теоретических основ
физического воспитания
Галеев Альберт Ринатович



**Гимнастика –
исторически сложившаяся
совокупность специальных
физических средств и
методов гармонического
воспитания людей.**

**Является спортивно-педагогической
дисциплиной.**



Гимнос - нагой.

**БСЭ (1 изд.) – гимназо –
упражняю.**

**БСЭ (3 изд.) – дополнительное
толкование – упражняю,
тренирую.**



Задачи

ГИМНАСТИКИ

- укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки;
- обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики и обучение новым движениям, формирование



Задачи

ГИМНАСТИКИ

- формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности;
- развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками;



Задачи

ГИМНАСТИКИ

- воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, добросовестного, глубокого осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта.



Средства

**Гимнастические упражнения,
музыкальное сопровождение занятий,
естественные силы природы,
гигиенические процедуры, **слово
педагога.****



Методы

**это способы применения гимнастических
упражнений и других средств
гимнастики с целью специально
запланированного воздействия на
занимающихся**



Методы

Отличие гимнастических упражнений от других видов физических упражнений – заимствованы из жизненной практики людей (игры, туризм, спорт).

Многие ГУ специально разработаны для целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом (двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным).



Методы

Гимнастике присуц

**метод строго регламентированного
упражнения**



Методы

Реализуется в следующих методических особенностях гимнастики:

- 1. Возможность разложить каждое упражнение на части, фазы и изучать его сначала по этим частям, а затем целиком.**
- 2. Возможность избирательно развивать мышечную силу, повышать функциональные возможности отдельных органов и систем организма, воздействовать на психические и личностные свойства занимающихся, формировать двигательные умения и навыки.**



Методы

Реализуется в следующих методических особенностях гимнастики:

- 3. С помощью одного и того же упражнения за счет изменения способа его выполнения и дозировки можно целенаправленно воздействовать на разные функции организма.**
- 4. Можно определять пульсовую стоимость каждого упражнения**



Методы

Реализуется в следующих методических особенностях гимнастики:

- 5. Возможность усложнять упражнения за счет изменения исходных положений, соединения их в связки, включения в комбинации, выполнения в условиях мышечного, умственного утомления, эмоционального возбуждения**
- 6. Возможность выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, подбирать упражнения под характер музыкального произведения.**



Методы

Реализуется в следующих методических особенностях гимнастики:

- 7. Возможность строгой регламентации педагогического процесса, позволяющего четко организовывать занятия и активизировать деятельность занимающихся на уроке.**



**ГИМНАСТИКА – САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ ДЛЯ
ШИРОКИХ МАСС НАСЕЛЕНИЯ
СРЕДСТВО И МЕТОД
РАЗНОСТОРОННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО,
ЭСТЕТИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО
ВОСПИТАНИЯ.**



Классификация видов гимнастики

Оздоровительные виды гимнастики:

Гигиеническая гимнастика –

**используется для сохранения и
укрепления здоровья, поддержания на
высоком уровне физической и
умственной работоспособности**



Классификация ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Оздоровительные виды гимнастики:

Вводная гимнастика–

**Направлена на быстрое вхождение
занимающихся в предстоящую учебную
или трудовую деятельность**



Классификация видов гимнастики

Оздоровительные виды гимнастики:

**Физкультурная минутка (или
физкультурная пауза) –**

**Применяется для поддержания
физической и умственной
работоспособности на высоком уровне
в течение всего учебного или трудового
дня, предупреждения нарушений осанки.**



Классификация ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Оздоровительные виды гимнастики:

Лечебная гимнастика –

Основа лечебной физической культуры.

Помогает восстановлению временно

утраченных отдельных функций

организма после травмы, ранения,

болезни и т.п.



Классификация ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Оздоровительные виды гимнастики:

Ритмическая гимнастика –

**Оздоровительный эффект достигается
наличием аэробной части занятия, на
протяжении которой поддерживается
работа кардиореспираторной системы на
определенном уровне**



Классификация ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Оздоровительные виды гимнастики:

Нетрадиционные виды–

Стречинг

Калланетика

Шнйпинг-система

Восточные оздоровительные системы



Классификация видов гимнастики

**Образовательно-развивающие виды
гимнастики:**

Основная гимнастика –

**Располагает большими возможностями
для решения оздоровительных,
образовательных и воспитательных
задач.**



Классификация ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

**Образовательно-развивающие виды
ГИМНАСТИКИ:**

Женская гимнастика –

**Учитывает особенности организма и
психологического склада женщин.**



Классификация видов гимнастики

Образовательно-развивающие виды гимнастики:

**Гимнастика с профессиональной
направленностью –**

**Объединяет упражнения и методические приемы,
с помощью которых можно своевременно, до
начала профессионального обучения,
повышать функциональные возможности
организма, изучать и развивать различного
рода способности, воспитывать личностные
свойства, необходимые в избранном виде
профессиональной деятельности**



Классификация видов гимнастики

**Образовательно-развивающие виды
гимнастики:**

Атлетическая гимнастика –

**Средство и метод развития мышечной
силы, силовой выносливости,
функциональных возможностей
организма**



Классификация ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Спортивные виды гимнастики:

**Спортивная гимнастика –
это многоборный олимпийский вид
спорта**

Художественная гимнастика -

**Основными средствами являются
упражнения танцевального характера,**



Классификация ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Спортивные виды гимнастики:

Спортивная акробатика

**Включает в себя три группы упражнений:
акробатические прыжки, парные и
групповые упражнения**

Спортивная аэробика

**Вид спорта, в котором спортсмены
выполняют непрерывный и
высокоэффективный комплекс
упражнений, включающий сочетания
сложнокоординационных ациклических
движений**

Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина

Гимнастика является педагогической дисциплиной.

Имеет свое содержание, теорию, историю, методы преподавания, область научных исследований.

Содержанием гимнастики являются специфические для нее средства и методы физического воспитания занимающихся..

Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

История гимнастики

раскрывает основные этапы ее развития на основе общих законов развития общества, культуры и физической культуры.

Методика преподавания гимнастики

является частью методики физического воспитания, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике.

Научно-исследовательская и научно-методическая

работа по гимнастике может проводиться во всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастом, закаливание, массаж и т.п.

Требования к уровню освоения дисциплины

Студент должен знать:

- основные этапы развития гимнастики;
- эстетические, нравственные и духовные ценности гимнастики;
- дидактические закономерности в преподавании гимнастики;
- методику подготовки гимнастов;
- возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и формирования двигательных качеств при занятиях гимнастики;
- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;
- основы методической деятельности в сфере гимнастики.

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;
- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастики);
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;

Студент должен уметь:

- применять практические формы, методы и средства гимнастики во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;
- оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий гимнастикой в целом;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

- планировать различные формы занятий гимнастикой с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам гимнастики;

Студент должен владеть:

- новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами гимнастики в процессе самообразования и самосовершенствования;
- средствами нетрадиционных видов гимнастики на учебных и внеклассных занятиях;
- методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми гимнастических упражнений и развития двигательных способностей и находить методику их устранения;
- техническими элементами гимнастики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в гимнастике;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений в области гимнастики путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.

Гигиенические требования к спортивной форме студентов, занимающихся гимнастикой

- Белая футболка (материал, желательно хлопок);**
- Белые сменные носки или гимнастические чешки любого цвета;**
- Тапочки или сланцы для входа и выхода из спортивной зала;**
- Трико или шорты спортивные;**
- Соблюдение личной гигиены до и после проведения занятий гимнастикой.**

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ

- НАУЧНО - ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**
- НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА»**
- НАУЧНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ»**
- ПРИЛОЖЕНИЕ К «УЧИТЕЛЬСКОЙ ГАЗЕТЕ» - «СПОРТ В ШКОЛЕ»**