

Гимнастика в системе физического воспитания и спортивной деятельности

Цели и задачи обучения в гимнастике.

- Формирование двигательных навыков и умений.
- Развитие комплекса физических качеств.
- Воспитание нравственно-волевых качеств.

Задачи гимнастики:

- Оздоровительные - повышение жизнедеятельности организма, снятие утомления, восстановление работоспособности, укрепление здоровья, профилактика и лечение общих и профессиональных заболеваний.
- Воспитательные - формирование нравственных, волевых и эстетических качеств личности.

Задачи гимнастики:

- **Образовательно-развивающие** - гармоническое развитие форм и функций организма, развитие и совершенствование двигательных способностей. Приобретение жизненно-необходимых умений и навыков прикладного характера, способствующих профессиональной подготовке человека.
- **Подготовка высококвалифицированных спортсменов** (по спортивной, художественной гимнастике, акробатике)

Средства гимнастики:

1. Строевые упражнения;
2. Общеразвивающие упражнения;
3. Прикладные упражнения;
4. Вольные упражнения;
5. Прыжки;
6. Акробатические упражнения;
7. Упражнения на снарядах;
8. Упражнения художественной гимнастики

Строевые упражнения: различные формы построений, перестроений, передвижений, размыкание и смыкание, используемые для организованного проведения занятий.

Общеразвивающие упражнения: простые двигательные действия, для развития различных групп мышц, развития и совершенствования физических качеств, приобретения двигательных навыков.

Прикладные упражнения: упражнения, помогающие развивать и совершенствовать жизненно необходимые, естественные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазаний, преодоления препятствий переноски грузов, сохранения равновесия.

Вольные упражнения: вид гимнастического многоборья в спортивной гимнастике.

Прыжки: упражнения с выраженной фазой полёта и различным положением тела.

- **Простые:** прыжки в глубину, высоту, длину, прыжки со скакалкой;
- **Опорные:** прыжки через гимнастические снаряды, акробатические прыжки с промежуточной опорой.

Акробатические упражнения: с переворачиванием тела через голову, вращениями и с сохранением равновесия на руках, ногах и других частях тела в различных позах.

Упражнения на снарядах: делятся на виды мужского многоборья (конь, кольца, брусья, перекладина) и женского (брусья р/в, бревно).

Упражнения художественной гимнастики: выполняются без предметов и с предметами (обруч, мяч, лента, булавы)

Методические особенности занятий гимнастикой

Метод- способ применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью воздействия на занимающихся.

Методы обучения:

1. Практический – способ многократного повторения упражнения.
2. Наглядный – показ для создания представления изучаемого упражнения.
3. Словесный – объяснение изучаемого упражнения.

Методические особенности гимнастики:

1. Разностороннее воздействие на организм;
2. Использование разнообразных гимнастических упражнений;
3. Избирательное воздействие упражнений;
4. Точное регулирование нагрузки и строгая регламентация занятий;
5. Усложнение и комбинирование упражнений;

Виды гимнастики

- **ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ:** основная, женская, атлетическая, профессионально-прикладная.
- **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:** гигиеническая, вводная, физкульт.минутка, физкульт.пауза, лечебная, ритмическая.
- **СПОРТИВНЫЕ:** спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика.

Характеристика гимнастических упражнений

- Гимнастические упражнения – искусственные формы движений, ациклического характера (за исключением ходьбы, бега, лазанья).
- ОРУ простейшие висы и упоры на снарядах.
- Группа движений, в которых первостепенным является проявление физических качеств.
- Для выполнения гимн. упражнений характерен «гимнастический стиль».
- Выполнение гимн. упражнений связано с определенным риском.
- Для успешного разучивания гимн. упражнения важно определить соответствие возможностей ученика и сложности движения.

Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям

- Использование различных методических и технических средств обучения.
- Преподаватель должен знать технику упражнения.
- Преподаватель должен иметь план предстоящей деятельности.
- Преподаватель должен постоянно оценивать исполнение заданий.
- Своевременно помогать ученику, облегчать выполнение заданий, если возникают затруднения.
- Исправлять ошибки, давать точные указания для последующих действий.
- Использовать методические пособия и вспомогательные средства обучения.

Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.

Принцип сознательности и активности

Правила реализации:

- Постановка задач перед уроком и при обучении каждому упражнению, связке, комбинации.
- Систематический контроль за качеством исполнения упражнений, дисциплины, активностью на занятиях, страховкой и помощью.
- Анализ качества исполнения упражнений занимающихся, своевременное обнаружение ошибочных действий и указание на причины и способы их устранения (нельзя только указывать на ошибку, надо находить способы ее упреждения и исправление).
- Поощрение успехов инициативы и активности занимающихся, порицание нерадивости пассивности и т. д.

Принцип наглядности реализуется путем:

- Хорошего показа упражнения.
- Демонстрация наглядных пособий (рисунков, схем, чертежей)
- Применения различных ориентиров, ограничители и др. приспособлений.
- Образного словесного объяснения.

Принцип доступности

- Правильным выбором упражнений для изучения в соответствии со способностями учеников.
- Применение подводящих и подготовительных упражнений, приспособлений и тренажерных устройств, облегчающих овладение учебным материалом.
- Своевременным развитием способностей, необходимых для успешного овладения намеченными упражнениями и программным материалом в целом.
- Надежной страховкой своевременной и в меру оказанной помощью.

Этапы обучения гимнастическим упражнениям

I Этап начального разучивания

Цель – сформировать основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи –

- Создать смысловое и зрительное представление об упражнении и способе его выполнения.
- Познакомить с терминологическим названием упражнения.
- Создать двигательные представления путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов упражнения.
- Добиться целостного выполнения упражнения в общих чертах (на уровне первоначального умения).
- Предупредить или устранить значительные искажения в технике упражнения.

II Этап углубленного разучивания

Цель- сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи:

- Уточнить представления об упражнении, как основе, так и в деталях техники.
- Добиться целостного выполнения упражнения на основе сознательного контроля, пространственных, временных и динамических характеристик техники.
- Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Основные признаки становления нового двигательного навыка

- Автоматизированное выполнение основных элементов техники;
- Образование новых координационных связей;
- Управление двигательными действиями

III Этап закрепления и дальнейшего совершенствования

Цель – двигательное умения перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

- Добиться стабильности и автоматизма выполнения упражнений.
- Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
- Добиться выполнения упражнений в соответствии с требованиями (точность, амплитуда, скорость...).
- Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.

Словесный метод

Основные задачи:

- Описание техники и постановка задач обучения;
- Анализ результатов исполнения движений и управление обучением;

Методические приемы:

Объяснение, рассказ, указание, команда, распоряжение и т.д.

Метод наглядной демонстрации

Основные задачи:

- Показ упражнения
- Демонстрация наглядных пособий, схем, рисунков.
- Использование внешних ориентиров, ограничителей в движении и т.д.

Метод целостного разучивания упражнения

Основные задачи:

- Выполнение изучаемого движения целиком, несложных элементов.
- Выполнение сложных упражнений в облегченных условиях.

Метод расчлененного разучивания упражнения.

Основные задачи:

- Целесообразное выделение отдельных частей движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целое упражнение.
- Обучающее упражнение должно быть конкретным и доступным, и не вносить изменений в структуру изучаемого движения.

Метод решения частных двигательных задач

- Подбор серии учебных заданий, содержащих компоненты техники основного упражнения.
- Уточнение представления о технике.
- Исправление ошибок.
- Совершенствование исполнения упражнения в целом.

Методика исправления ошибок

- Прежде чем приступить к исправлению ошибки следует понять ее **происхождение**, т.е. выявить истинную причину, а затем соответствующую цепочку нарушений в исполнении движения.
- В случае обнаружения нескольких ошибок исправление следует начинать с **главной ошибки**.
- Следует избегать одновременного исправления нескольких разнохарактерных ошибок, а избирать путь их последовательного устранения.
- Более эффективно срочное исправление ошибки по ходу выполнения движения – без отсрочки на следующий подход, занятий.

Проверка и оценка качества выполнения гимнастических упражнений.

Можно проверять

- Знание гимнастической терминологии;
- Умение помогать и страховать;
- Умение определять и исправлять ошибки у товарища;
- Знание основных компонентов техники двигательного действия и т.п.

Классификация ошибок:

- мелкие;
- средние;
- грубые;
- ошибки невыполнения

Мелкие ошибки – несущественное отклонение от безукоризненного исполнения (например: недостаточно оттянутые носки или незначительное разведение и сгибание ног, незначительная потеря равновесия при приземлении и т.д.). В каждом случае за допуск таких ошибок снимается **0,1 балла**.

Средние ошибки – это значительное отклонение от безукоризненного исполнения (разведение ног, сгибание рук или туловища от 30 до 60°) от требуемого положения; значительные колебательные движения при приземлении, приземление на широко разведенные ноги, выпад, большой прыжок, несколько шагов или прыжков, касание пола одной или двумя руками. За средние ошибки снимается **0,3 балла**

Грубые ошибки – это такое искажение упражнения, которое граничит с невыполнением (отклонение от требуемого положения более 60°, а так же пробежка при выполнении приземления, падение после приземления, явно выраженная опора о пол одной или двумя руками). За грубые ошибки производится сбавка 0,5 балла в каждом случае.

При ошибке невыполнения отклонения от эталонного исполнения настолько велико, что становится невозможным определить, какой элемент получился или при выполнении комбинации ученик пропустил упражнение, в таких случаях данный элемент не оценивается.

Оценка «5» ставится за упражнение выполненное легко, четко, уверенно без допуска средних и грубых ошибок.

«4» за упражнение исполненное с допуском средних ошибок;

«3» - за упражнение с допуском грубые ошибки, но с сохранением основного звена двигательного навыка.

«2» - за невыполнение упражнения.

Рекомендуемая литература

1. Воропаев В.В. и др. Краткий курс гимнастики: учебное пособие/ В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. – 72с.
2. Гимнастика: учебник для вузов/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – 5 – е изд., стер.- М.: Академия, 2008.-448.
3. Залетаев И.И., Полиевский С.А. Общеразвивающие упражнения – М.,2002. – 120с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.,2003. – 448с.
5. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для ИФК. – М., Физкультура и спорт 1987г.
- 6.Херувимова С.А. «Общеразвивающие упражнения с использованием гимн. Скакалки и скамейки» - ЧГИФК, 2009г.
- 7.Херувимова С.А. «Общеразвивающие упражнения с предметами» - ЧГИФК, 2009г.