

Гимнастика в системе физического воспитания.

Гимнастика – система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей человека, гармоничное физическое развитие.



Гимнастика помогает формировать многие прикладные навыки, так как учит правильно ходить, бегать, прыгать, преодолевать препятствия, переносить тяжести, лазить по канату, шесту, лестницам. Среди средств гимнастики имеется много общеразвивающих упражнений, благодаря которым занимающимся нетрудно овладевать перечисленными прикладными навыками.

Оздоровительные задачи: укрепление здоровья; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Образовательные задачи: способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Воспитательные задачи: формирование отношения к труду; воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости и т.д.

Виды гимнастики и их классификация.

1 Группа образовательно-развивающая и ее виды:

Базовые виды:

1. Основная гимнастика для детей дошкольного возраста и для детей школьного возраста;
2. Женская гимнастика;
3. Атлетическая гимнастика.

Прикладные виды:

1. Спортивно-прикладная гимнастика;
2. Военно-прикладная гимнастика;
3. Гимнастика на производстве;
4. Профессионально-прикладная гимнастика.

2 Группа оздоровительная и ее виды:

1. Гигиеническая гимнастика;
2. Вводная гимнастика;
3. Лечебная гимнастика;
4. Ритмическая гимнастика.

3 Группа спортивная и ее виды:

1. Спортивная гимнастика;
2. Спортивная акробатика;
3. Художественная гимнастика.

Характеристика групп гимнастических упражнений

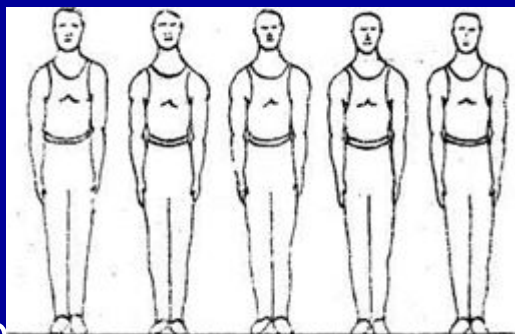
I. Строевые упражнения широко применяются во всех формах занятия по гимнастике. Эти упражнения состоят из построений и перестроений, поворотов на месте и в движении, различных способов ходьбы и бега, размыканий и смыканий, фигурной маршировки и т. д.

На уроках физической культуры строевые упражнения применяются для решения ряда педагогических задач: воспитания чувства ритма и темпа, формирования навыков коллективного действия. Кроме того, строевые упражнения влияют на формирование правильной осанки, развивают глазомер, повышают эмоциональное состояние учащихся, развивают четкость и красоту движений. Во время проведения гимнастического урока строевые упражнения применяются во всех его частях и позволяют организационно и целесообразно размещать занимающихся на площадке, увеличивать плотность урока.

Основные группы строевых упражнений: строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания.

СТРОЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Строй - установленное размещение занимающихся для совместных действий.



Шеренга - строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого по одной линии.

Тыл - та сторона строя, куда занимающиеся обращены спиной.

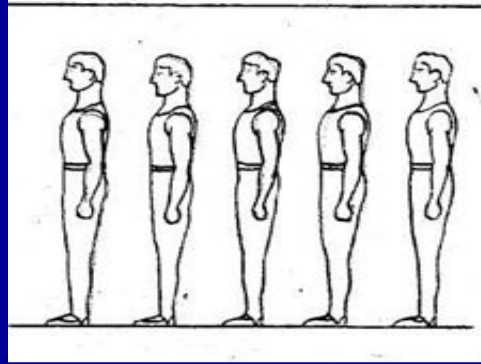
Фланг - правая и левая оконечности строя. При поворотах строя названия флангов не меняются.

Правофланговый - стоящий крайним справа.

Ширина строя - расстояние между правофланговым и левофланговым.

Интервал - расстояние между занимающимися в шеренге. Оно равно ширине ладони на уровне локтей.

Колонна - строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг к другу.



Направляющий - занимающийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий - занимающийся, идущий в колонне последним.

Дистанция – расстояние между занимающимися в колонне. Оно равно одному шагу или длине слегка согнутой руки, положенной на плечо впереди стоящего.

Глубина строя - расстояние от направляющего до замыкающего.

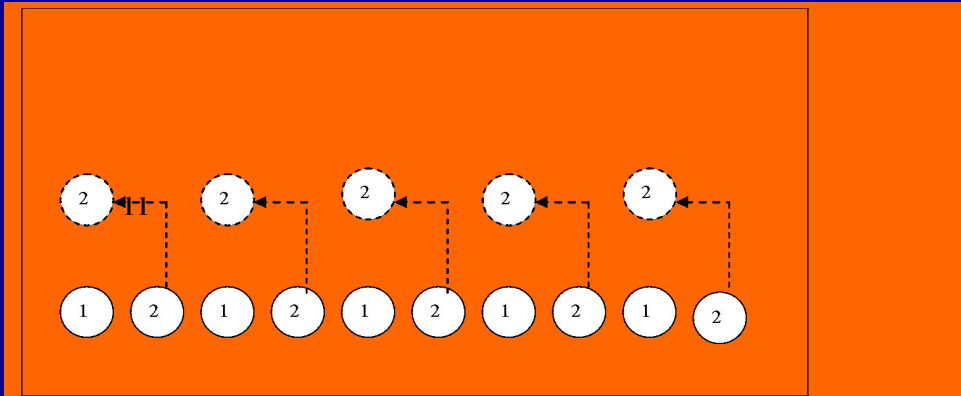
СТРОЕВЫЕ ПРИЁМЫ

1. Команда «Становись!» – по этой команде занимающиеся становятся в строй и принимают строевую (основную стойку).
2. «Разойдись!» По этой команде группа (класс) может выйти произвольно из строя.
3. «Вольно»- следует стать свободно, ослабить в колене левую или правую ногу. В разомкнутом строю занимающийся отставляет правую или левую ногу на шаг в сторону, руки кладёт за спину.
4. «Равняйся!», правофланговый держит голову прямо, все остальные поворачивают голову направо.
5. «Отставить!»- по этой команде принимается предшествующее ей положение.
6. Повороты на месте. Команды: «Напра-Во!», «Нале-Во!», «Кру-Гом!», «Полповорота Напра - Во!», «Полповорота Нале - Во!».
7. Повороты при шаге на месте. Команды: «Напра-Во!», «Нале - Во!», «Кругом – Марш!».
8. Повороты в движении, команды: «Напра-Во!», «Нале - Во!», «Кругом – Марш!».

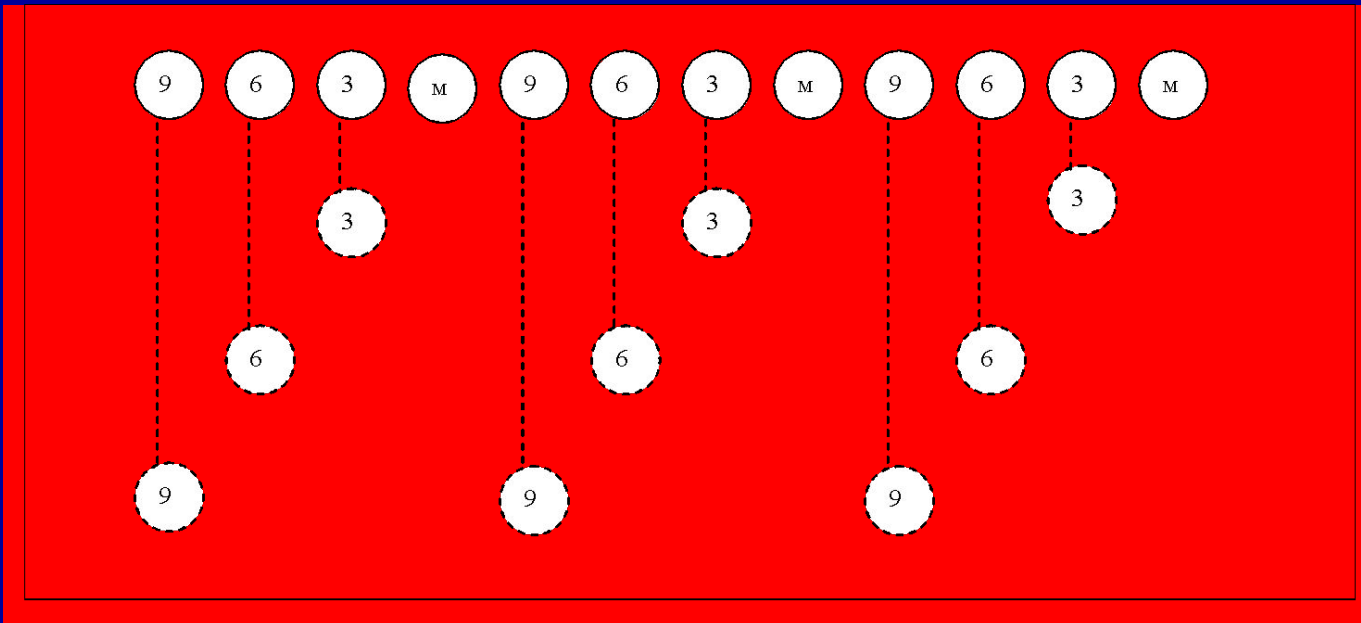
ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ.

Построения – действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

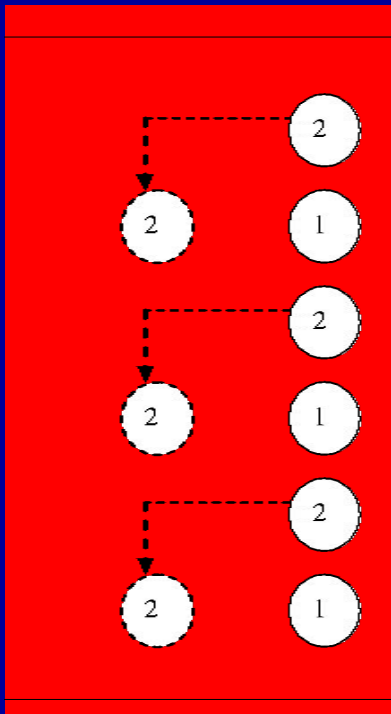
Перестроение из одной шеренги в две.



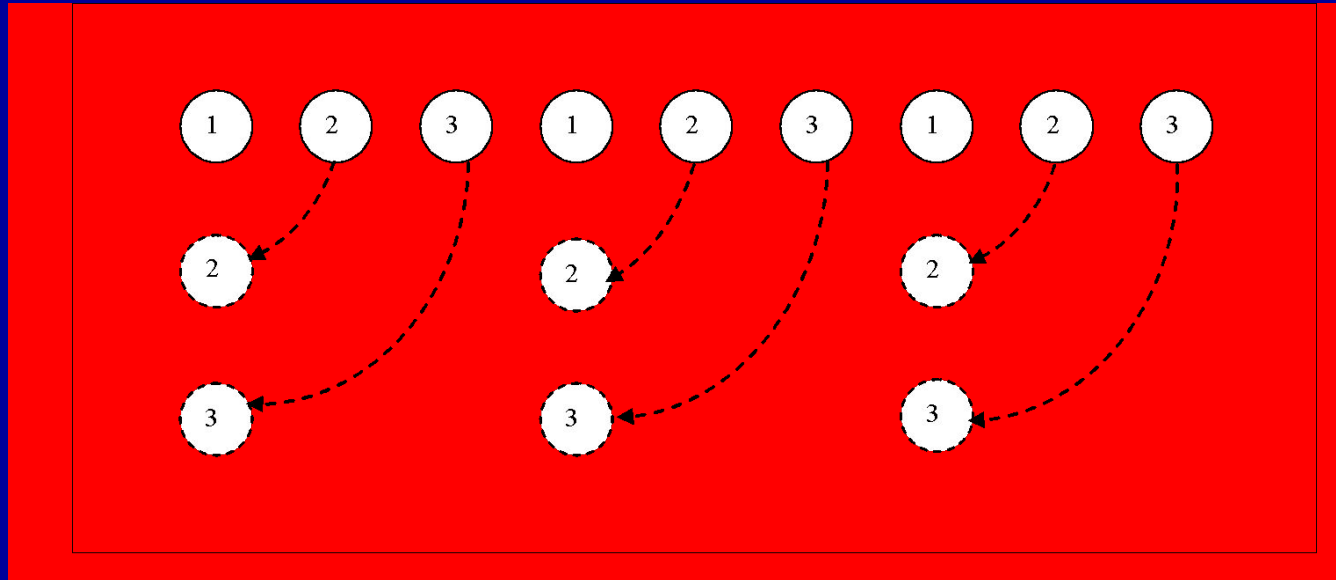
Перестроение из шеренги уступами



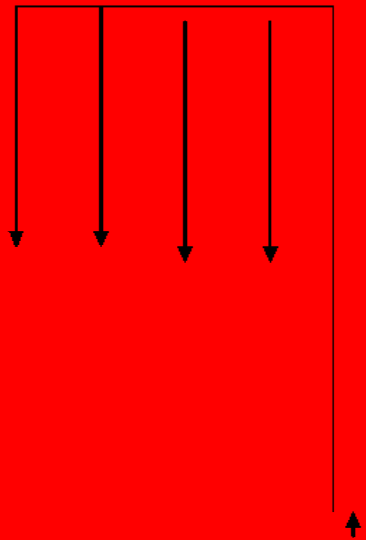
Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте



Перестроение из шеренги в колонну
с одновременным отхождением отделений плечом.



Перестроение из колонны по одному в колонну по 3, 4 и т.д. последовательными поворотами в движении



При подаче команд на перестроение надо соблюдать последовательность её частей. Предварительная часть:

- а) название строя;
- б) направление движения;
- в) способ исполнения.

И далее - исполнительная часть. (Марш!)

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Команда на начало движения:

а) «Шагом-Марш!»- подаётся для любого движения шагом с места;

б) «Обычным шагом - Марш!»- при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подаётся под левую ногу.

Движение на месте - выполняется по команде:

а) «На месте шагом (бегом) – Марш!»;

б) «Направляющий, на месте!».

Движение вперёд с шага на месте. Команда: «Прямо!».

Прекращение движения. Команда: «Группа! Стой!» подаётся под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

При изменении ширины шага и скорости движения. Команды:

- а) «Шире шаг!»;
- б) «Короче шаг!»;
- в) «Полный шаг!»;
- г) «Полшага»;
- д) «Чаще шаг!»;
- е) «Ре - же!»

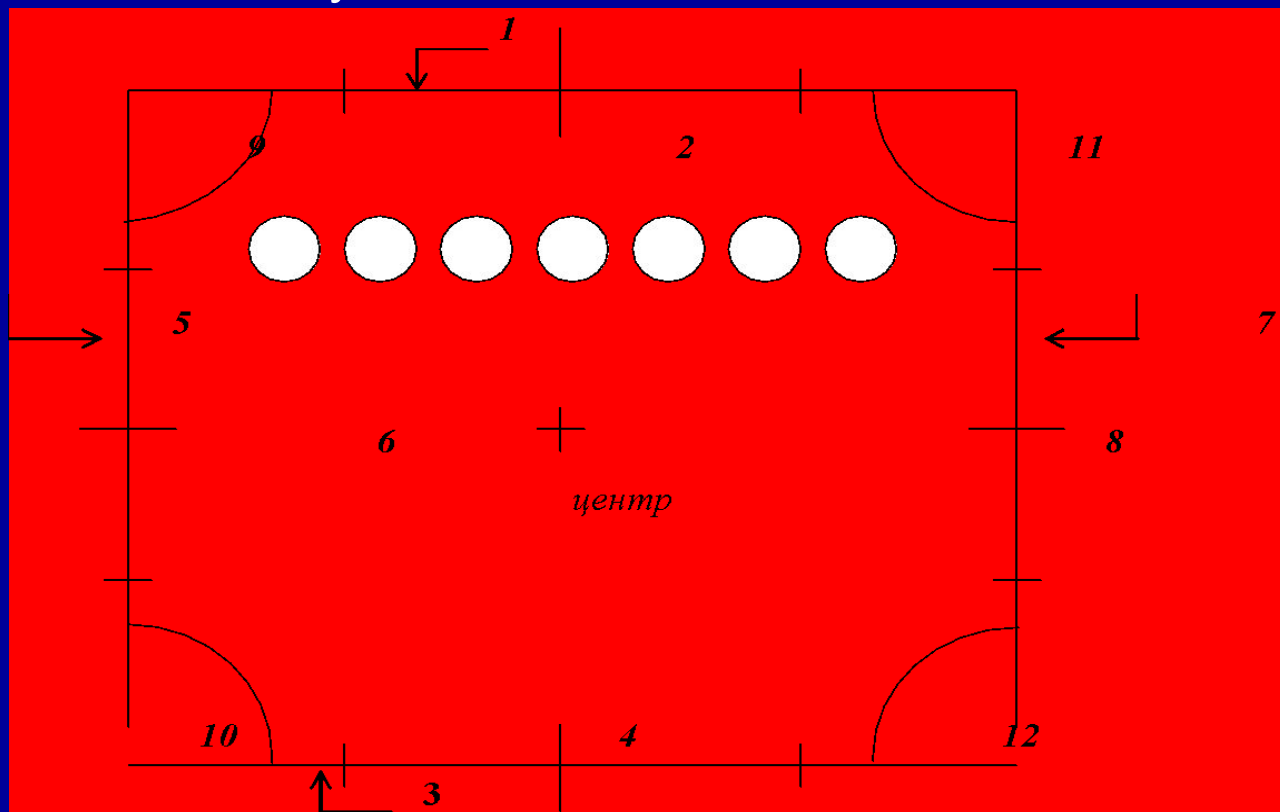
Исполнительная команда подаётся под левую ногу.

Движение бегом.

- а) Команда: «Бегом – Марш!»;
- б) Команда «Шагом - Марш!» Для перехода с бега на шаг.

Движение в обход по точкам и линиям зала.

Для удобства пользования рядом форм передвижения принято делить зал на несколько условных точек и линий.



1. Правая граница зала

2. Правая середина зала

3. Левая граница зала

4. Левая середина зала

5. Верхняя граница зала

6. Верхняя середина зала

7. Нижняя граница зала

8. Нижняя середина зала

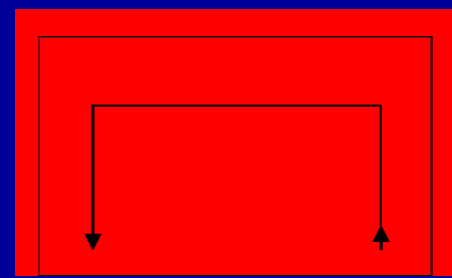
9. Верхний правый угол

10. Верхний левый угол

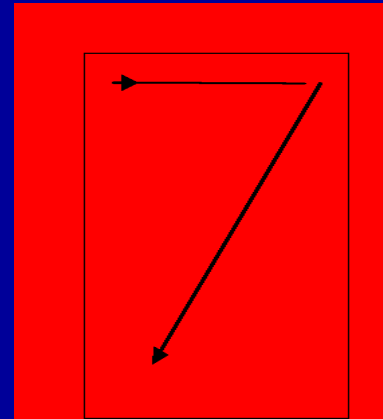
11. Нижний правый угол

12. Нижний левый угол

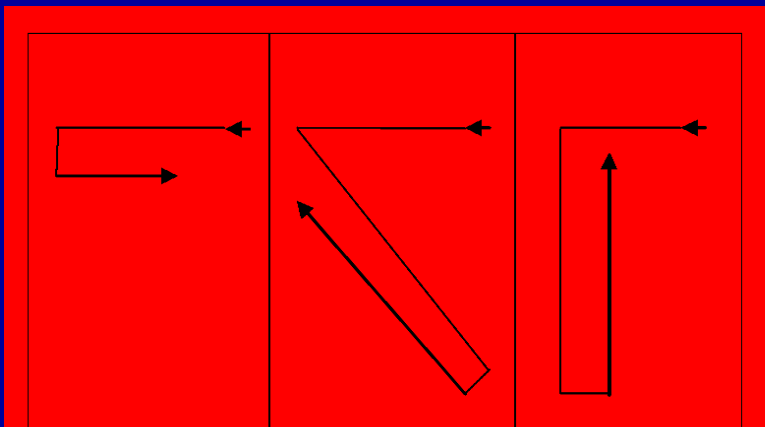
«В обход налево (направо) шагом - Марш!»



«По диагонали - Марш!»



«Противоходом направо (налево)- Марш!»



При обучении строевым упражнениям, как и любым гимнастическим упражнениям, пользуются методом показа, объяснения и обучения по частям, (по разделениям). Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий команд одновременно из всех групп упражнений. Сначала осваивают построения, строевые приёмы, передвижения, а затем размыканиями и смыканиями.

В начальных классах применяются возможные ориентиры, хлопki, групповые подсчёты, а также личное участие преподавателя в роли направляющего. Упражнения излагаются образно и приводятся в игровой и соревновательной форме.

Строевые упражнения – начало в обучении пространственной координации.