



Государственное образовательное автономное учреждение среднего профессионального образования Ярославской области
Рыбинский педагогический колледж

Слайд-лекция

по дисциплине

«Гимнастика с методикой преподавания»

На тему: Гимнастика как
спортивно-педагогическая дисциплина

Для студентов специальности 050720

«Физическая культура»

Форма обучения – очная

Разработал: Т.В.Смирнова

ПЛАН

1. Научно-методические основы гимнастики.
2. Задачи гимнастики.
3. Виды гимнастики.
4. Средства гимнастики.
5. Характерные методические особенности гимнастики.

Контрольные вопросы.

Рекомендуемая литература.

1. Научно-методические основы гимнастики

Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей.

Гимнастика является дисциплиной спортивно-педагогической. Она имеет свое содержание, теорию, историю, область научных исследований, методы преподавания.

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.

Научно-исследовательская работа по гимнастике предполагает исследование следующих вопросов: оздоровительное, образовательное и воспитательное воздействие с помощью средств гимнастики на различные категории занимающихся.

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога.

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

Методика преподавания гимнастики является частью методики физического воспитания, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

2. Задачи гимнастики:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.

3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

4. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

5. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.

6. Подготовка спортсменов высокой квалификации по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта.

4. Средства гимнастики

1. Строевые упражнения - совместные действия в строю (включая и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, стройным.

2. Общеразвивающие упражнения способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. ах с сопротивлением напарника.

3. Прикладные упражнения - бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке.

4. Прыжки - хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся.

5. Упражнения на гимнастических снарядах составляют основное содержание спортивной гимнастики. Это упражнения на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение – совершенствование координации движений.

6. Вольные упражнения - комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Они могут выполняться без предметов и с различными предметами.

7. Акробатические упражнения имеют широкий диапазон трудности – от самых простых до самых сложных. Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, ловкости и др.

8. Упражнения художественной гимнастики включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию занимающихся. Эти упражнения применяются при занятиях с женщинами.



5. Характерные методические особенности гимнастики

1. Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека.

2. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

3. Избирательное воздействие на организм человека. Большой диапазон упражнений позволяет воздействовать на отдельные мышечные группы человека, развивать силу, гибкость, координацию движений, прыгучесть, скорость и т.д., совершенствовать дыхательную и другие системы организма человека, восстанавливать функции поврежденных органов и исправлять недостатки физического развития занимающихся.



4. Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки.

5. Различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач.

6. Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений.

7. Наличие музыкального сопровождения.

A decorative graphic consisting of several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, scattered across the bottom right portion of the slide.

3. Виды гимнастики

Оздоровительные
виды гимнастики

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Вводная гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Ритмическая гимнастика
- Физкультпауза, физкультминутка

Оздоровительные виды гимнастики

Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

Утренняя гигиеническая гимнастика – используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения. В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, ОРУ и прикладные упражнения.

Вводная гимнастика – направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность. Здесь применяются упражнения близкие по структуре в профессиональном двигательном действии. Продолжительность выполнения 5-10 минут.

Лечебная гимнастика – помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни. Комплекс лечебной гимнастики составляется врачом совместно с учителем физической культуры в зависимости от индивидуальных отклонений в состоянии здоровья больного.

Ритмическая гимнастика - комплекс упражнений составляется из ОРУ, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. К оздоровительным направлениям ритмической гимнастики относятся: классическая аэробика, гимнастика с использованием базовых шагов, танцевальная; аэробика с использованием предметов и приспособлений (степ, фитбол, слайд).

Нетрадиционные виды: стретчинг (гимнастика поз, преимущественно на растягивание), калланетика (гимнастика статических упражнений, состоит из 30 упражнений, дозировка за счет увеличения времени удержания позы), шейпинг-система.

Физкультурная минутка, пауза - применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течении всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Комплекс может состоять из 5-10 упражнений и продолжаться 2-5 минут.

Образовательно-развивающие ВИДЫ ГИМНАСТИКИ



**Основная
гимнастика**



**Атлетическая
гимнастика**



Женская гимнастика



**Профессионально-
прикладная гимнастика**

Основная – гимнастика, входящая в систему физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста.

Атлетическая гимнастика – предназначена для развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма, для формирования здорового образа жизни, отвлечения от курения, употребления наркотиков, подготовки к труду.

Женская гимнастика – при подборе упражнений учитываются функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. В занятия включаются все виды ОРУ, упражнения художественной гимнастики.

Гимнастика с профессиональной направленностью – с помощью нее можно своевременно, до начала профессионального обучения, повышать функциональные возможности организма, изучать и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном профессиональной деятельности.

Спортивные виды гимнастики

Спортивная
гимнастика

Спортивная
аэробика

Художественная
гимнастика

Спортивная
акробатика

Спортивная гимнастика – многоборный вид спорта. В него входят 6 мужских и 4 женских вида. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатики, хореографии. Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта. Ее развитием в нашей стране руководит федерация спортивной гимнастики Казахстана.

Художественная гимнастика – женский вид спорта. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Развитием художественной гимнастики в стране руководит Федерация художественной гимнастики Казахстана.

Спортивная акробатика включает в себя: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары) и групповые упражнения (женские тройки, мужские четверки), упражнения на батуте. Развитием акробатики руководит Федерация акробатики Казахстана.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений. Она включает в себя следующие виды упражнений: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение термину «гимнастика».
2. Значение, и место гимнастики в системе физического воспитания Казахстана.
3. Характеристика видов гимнастики и их место в системе физического воспитания Казахстана.
4. Задачи гимнастики.
5. Дайте краткую характеристику средствам гимнастики.
6. Перечислите методические особенности гимнастики.
7. Дайте характеристику образовательно-развивающим видам гимнастики.
8. Охарактеризуйте оздоровительные виды гимнастики.
9. Спортивные виды гимнастики, их краткая характеристика.

Рекомендуемая литература

Основная:

1. Гимнастика. – Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.-М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 448с.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высших учеб. заведений М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.
- 3.http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=11610.

Дополнительная:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1985. 368 с.
2. Гимнастика и методика преподавания. – Под общ. ред. В.М. Смолевского.- М.:Физкультура и спорт, 1987.- 336 с.