

ГИМНАСТИКА СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

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

Виды гимнастики

Образовательно-развивающие

основная гимнастика

женская гимнастика

прикладная гимнастика

атлетическая гимнастика

Оздоровительные

гигиеническая гимнастика

вводная гимнастика

физкультминутки или паузы

лечебная гимнастика

ритмическая гимнастика

Спортивные

прыжки на батуте

спортивная гимнастика

художественная
гимнастика

спортивная акробатика

спортивная аэробика

Массовые виды:
командная ,
эстетическая, фитнес-
аэробика

Все ученики должны выполнять
упражнения осознанно, а не
механически.

Это возможно при *четком* и
кратком объяснении
упражнения.

П. Ф. Лесгафт

Важное значение для правильного обучения выполнению упражнений имеет **терминология.**

От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения.

Слова, становясь терминами, приобретают необходимую однозначность. Например, конь, ядро, граната, мост, вход, оборот, вис, спад и т.

Д.

Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале.

Строевые упражнения применяются в различных частях урока.

В подготовительной части урока они используются для организованного начала занятий, размещения учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений.

В основной части урока строевые упражнения используются для организованного перехода от одного вида упражнений к другому.

В заключительной части эти упражнения являются хорошим средством для того, чтобы снизить нагрузку, подготовить учащихся к предстоящей учебной работе и организованно закончить урок, например:

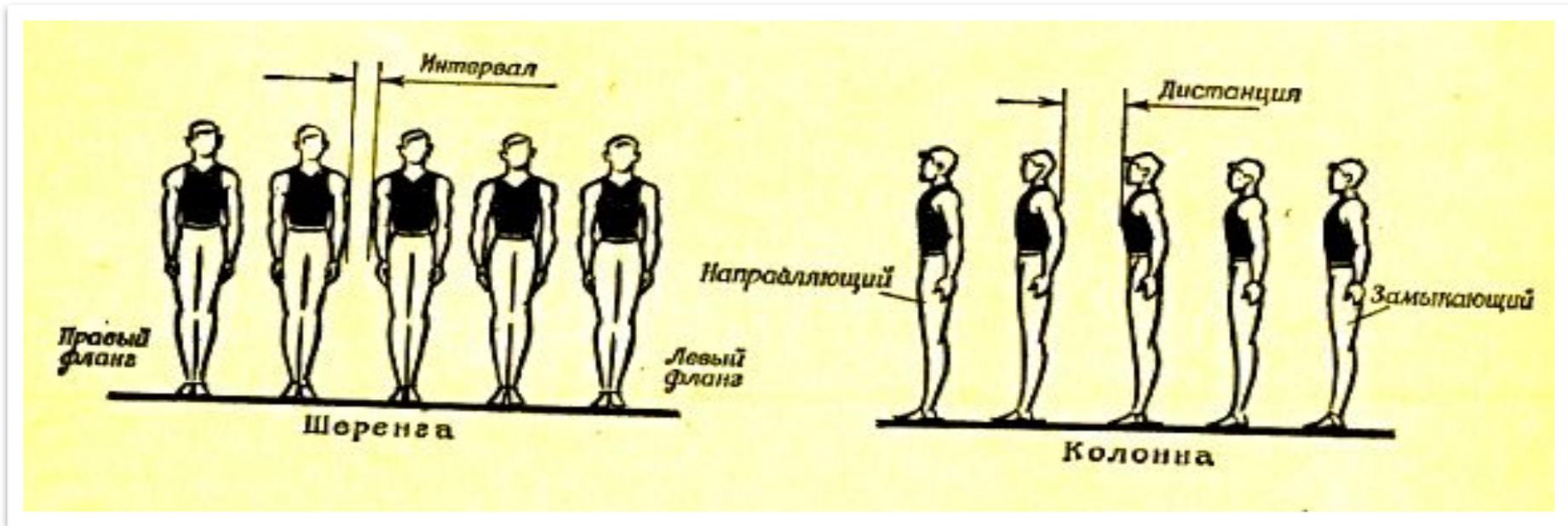
Частные задачи

1. Организовать учащихся к проведению урока и нацелить их внимание на решение поставленных задач.
2. Способствовать, постепенному вработыванию организма.
3. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве.
4. Организовать учащихся к выполнению ОРУ с предметами.
5. Построения и перестроения на месте и в движении.
6. Организовать учащихся к проведению подготовительной, основной, заключительной части урока.

Средства

1. Построение, сдача рапорта, сообщение задач.
2. Ходьба в обход, противходом, змейкой, с различными движениями рук; ходьба на носках, пятках, выпадами, в полуприседе.
3. Задание на внимание: руки вперед – ходьба, руки вверх – бег, хлопок – поворот на 360° в движении.
4. Ходьба в обход с раздачей инвентаря.
5. Формировать навык коллективных действий, содействовать воспитанию четкости и красоты.
6. Построение в шеренгу, круг,

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.



Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы:

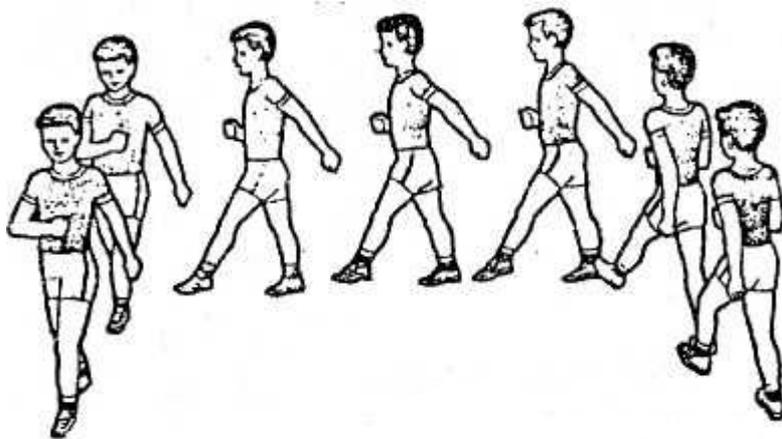
1. Строевые приемы. К ним относятся такие действия учащихся, как выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», повороты на месте и расчет.



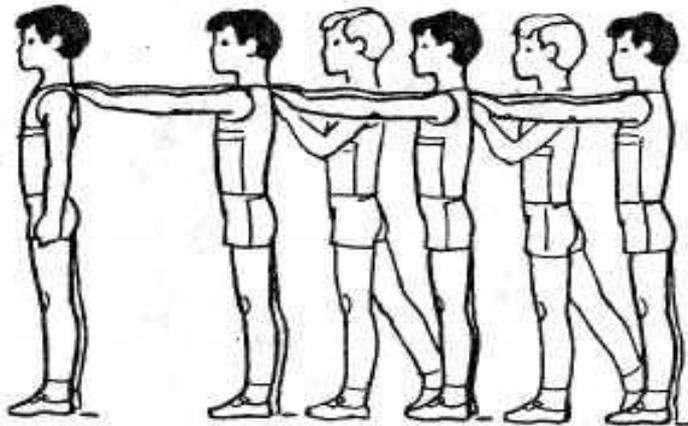
2. Построения и перестроения. Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.



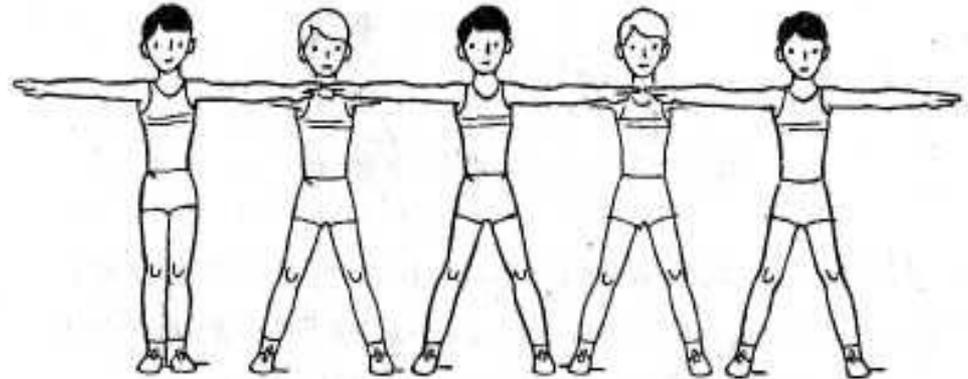
3. Передвижения. К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижения строевым и походным шагом, повороты в движении, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, в обход, по кругу и т.п.



4. Размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

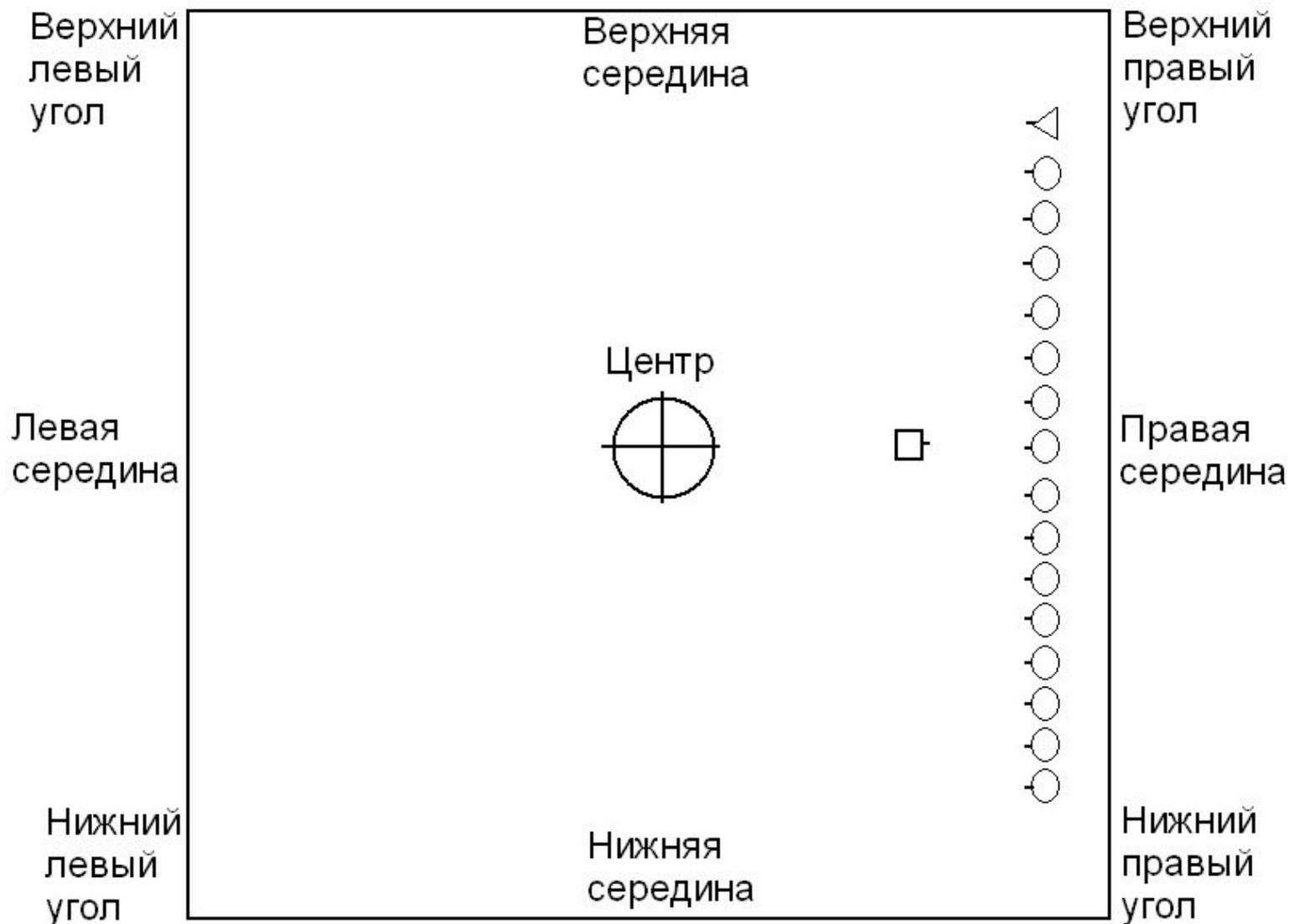


РАЗМЫКАНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ ВПЕРЕД В КОЛОННЕ.

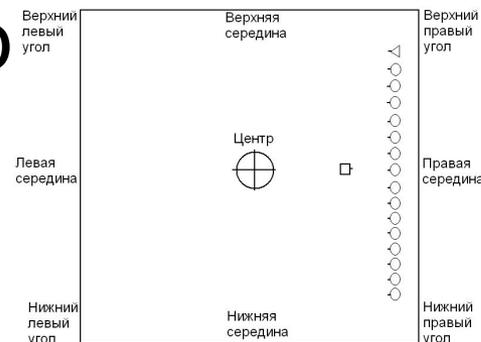


РАЗМЫКАНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ В СТОРОНЫ В ШЕРЕНГЕ.

Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и угла



Они определяются по первоначальному расположению строя. Сторона зала, вдоль которой учащиеся строятся перед началом урока, называется правой стороной, правофланговый учащийся располагается ближе к правому верхнему углу, левофланговый — к правому нижнему углу. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется верхняя половина, а нижние углы - нижняя половина. Стороны и половины зала имеют свои сер



1.2. Краткий словарь терминов строевых упражнений

Строй – размещение занимающихся для совместных действий.

Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

Колонна – строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу.

Фланг – правая и левая оконечности строя.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

Тыл – сторона строя, противоположная фронту. **Интервал** – расстояние по фронту между занимающимися.

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину строя в колонне.

Ширина строя – расстояние между флангами.

Глубина строя – расстояние между первой и последней шеренгой или между направляющим и замыкающим в колонне.

Разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем.

Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервал, равный ширине ладони.

Построение – действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

Перестроение - действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменой вида строя.

Строевые упражнения – совместное действие в строю.

Направляющий – занимающийся, двигающийся в колонне первым в указанном направлении. **Замыкающий** – занимающийся, двигающийся в колонне последним.

Основная стойка — стойка, при которой учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

Размыкание — действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание — уплотнение разомкнутого строя.

Дробление - деление колонны на две (или

Сведение - соединение двух колонок (или больше) в одну.

Предварительная команда - команда, подаваемая преподавателям отчетливо, громко и протяжно, чтобы сообщить занимающимся какие действия им придется выполнять.

Исполнительная команда - команда, подаваемая преподавателем после паузы, громко, отрывисто и энергично.

Распоряжение подается для приемов (действий) не связанных с немедленным и одновременным исполнением.

Походный шаг - шаг, при котором нога выносится свободно, ставится на пол без акцента, руки производят свободные движения.

Строевой шаг - шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком и ставится твердо на всю ступню.

Обход - передвижение вдоль границ зала.

Поворот - вращательное движение тела вокруг вертикальной оси.

Скрещение — фигура, образованная в результате пересечения движения двух встречных колонн в одной из точек зала.

Противоход – движение направляющего и за ним всей колонны в противоположном направлении вдоль строя.

«Змейка» – это передвижение противоходами попеременно налево и направо.

Диагональ - передвижение колонны от одного угла к другому через центр

Петля – противоход, в конце которого меняется направление движения.

Открытая петля - направление передвижения в конце противохода изменяется в противоположном направлении

Закрытая петля направление передвижения в конце противостоит изменяется в одном с противостоит направлении.

Дуга - передвижение равное половине круга.

Большая змейка (петля, дуга) - передвижение на полную длину или ширину зала, полную диагональ.

Средняя змейка (петля, дуга) – передвижение на половину длины или ширины зала, половину диагонали.

Малая змейка (петля, дуга) –

Стойки



основная
стойка



стойка
ноги врозь



широкая стойка
ноги врозь, руки
на пояс



стойка
ноги врозь
правой



скрестная
стойка



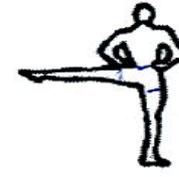
стойка
на коленях



стойка
на левой,
правая согнута
вперед,
руки на пояс



стойка на
правой, левая
вперед
на носок



стойка
на левой,
правая
в сторону,
руки на пояс

Упоры



упор присев



упор сидя



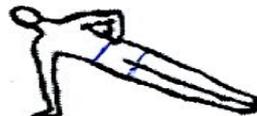
упор стоя



упор лежа



упор лежа сзади



упор лежа
правым боком



упор лежа на
бедрах

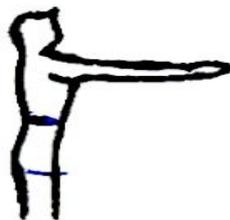


упор стоя на
коленях

Положения рук



руки вниз



вперед



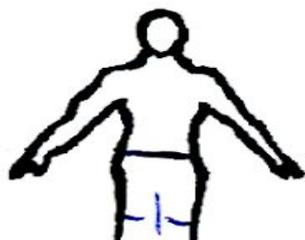
вверх



в стороны



назад



руки в
стороны-книзу



в стороны-
кверху



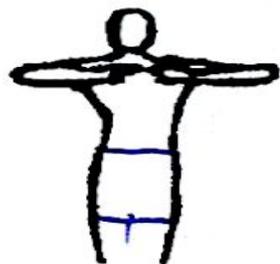
вперед-
книзу



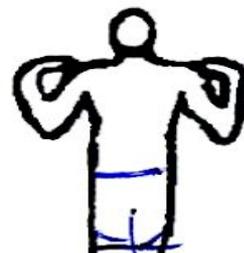
вперед-
кверху



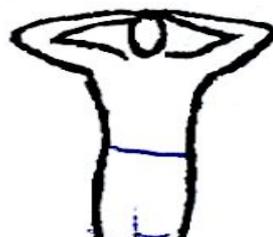
на пояс



руки
перед грудью



к плечам



на голову



за голову



за спину

Выпады



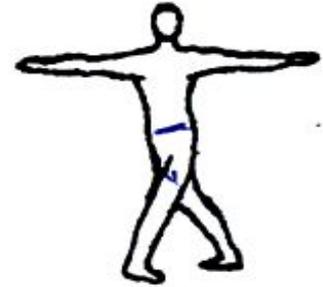
выпад влево,
руки на пояс



выпад правой
вперед



выпад правой
назад, руки
вперед



скрестный выпад,
руки в стороны

Наклоны



наклон прогнувшись,
руки в стороны



наклон вперед,
руки назад



наклон вправо,
руки на пояс



наклон вперед
с захватом

Приседы



присед, руки
на пояс



полуприсед,
руки назад



круглый
полуприсед



присед на правой,
левая вперед,
руки на пояс

Седы



сед, руки на пояс



сед углом,
руки в стороны



сед с
захватом



сед на пятках,
руки на пояс



сед ноги врозь
с наклоном