

ВВЕДЕННЯ В КУРС ГІМНАСТИКИ

План

1. Характеристика, предмет і завдання гімнастики.
2. Місце і значення гімнастики в системі фізичного виховання.
3. Засоби гімнастики.
4. Методичні особливості гімнастики.
5. Гімнастики профілюючий предмет при підготовці фахівців по ФВ.

Література:

1. Бесяк Ю.І., Рихлюк С.П. Основна гімнастика. - "Гостинець", 2003.
2. Гімнастика . Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. / А.Жалій, В.Д. Палига. – К.: Вища школа, 1975, 387 с.
3. Гімнастика. Навчальний посібник для студентів коледжу ФВ. Частина 1,2. / Під загальною редакцією Б.М. Грабчука. – Івано-Франківськ, 2002, 143с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. В 2-х частинах – вид.3-є. – Харків, 2004. - Частина 1- 414с..

Характеристика, предмет і завдання гімнастики.

Історія гімнастики починається з часів рабовласницького суспільства. Найбільшого розквіту вона досягла в стародавній Греції, де фізичні вправи використовували як засіб для зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Саме там зародився термін гімнасія – місце (школа) де юнаки могли займатися фізичними вправами, які пізніше склали самостійну галузь фізичного виховання – гімнастику.

В часи феодалізму розвиток гімнастики, як і інших галузей культури уповільнився в зв'язку з тим, що церква рахувала гріхом любі прояви турботи про власне тіло. Новий поштовх у розвитку гімнастики відбувався в епоху Відродження. В працях відомих гуманістів, класиків педагогіки нового часу Яна-Амоса Каменського, Жан-Жака Руссо, Йогана Генріха Песталоцци вагоме місце відводиться методиці викладання гімнастики, яку вони рахували найкращим засобом фізичного виховання дітей – “корисних членів суспільства”. Відомі гімнастичні системи більш пізнього періоду, такі як німецька гімнастика Фрідріха Людвіга Яна, шведська П'єра Генріка Лінга, французька Яна Амороаса, сокольська Мирослава Тирша (чеська) носили більш військовий характер, були спрямовані на підготовку юнаків до військової служби в армії і як правило, не включали в себе спеціальних засобів, необхідних для розвитку дітей шкільного віку. Лише в ХІХ столітті увагу почали звертати на створення методичних принципів використання гімнастики для фізичного виховання школярів. Вагомий внесок в розвиток шкільної гімнастики внесли А. Шпісс, П.Ф Лесгафт, Ж.Демені, К.Гаульгофер, звернувши увагу на її освітню і педагогічну спрямованість.

Сьогодні гімнастика уявляє собою певну, обумовлену історичним розвитком сукупність специфічних засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на виконання наступних завдань:

1. *Оздоровчі*: зміцнення здоров'я, розвиток опороно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму.
2. *Освітні*: сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності.
3. *Виховні*: формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

Місце і значення гімнастики в системі фізичного виховання

Гімнастика створена на основі багаторічного досвіду і досягнення сучасної науки в сфері фізичного виховання.

Особливо велике значення гімнастики в фізичному вихованні дітей і підлітків. З допомогою різноманітних гімнастичних вправ найбільш успішно вирішуються задачі початкового фізичного виховання, коли створюється основа для розвитку рухових здібностей

Гімнастика має величезне оздоровчо-гігієнічне значення. Один з видатних істориків стародавнього світу Плутарх, оцінюючи оздоровче значення гімнастики говорив: «гімнастика цілюща частина медицини» Заняття гімнастикою сприяє розвитку рухових можливостей людини, найкращим способом підвищення її життєдіяльності, працездатності, оздоровлення і активного відпочинку.

Гімнастика формує прикладні уміння і навички в подоланні різних перешкод, перенесенні вантажів, лазінні, вдосконаленні координаційних здібностей людини.

Гімнастика – незамінний засіб боротьби із зміщенням внутрішніх органів в незвичайних умовах. Завдяки багаторазовому виконанню різних поворотів, обертів, підйомів організм все менше і менше реагує на незвичні положення тіла, зберігає працездатність в незвичних умовах є особливо важливим для пілотів, парашутистів, моряків, рибаків, працівників багатьох інших професій.

Гімнастика – ефективний засіб естетичного виховання. В ній широко використовується музичний супровід. Техніка гімнастичних вправ передбачає легкість і виразність рухів, елегантність дій виконавці. Це сприяє розвитку естетичних смаків гімнастів.

Величезним є педагогічне значення гімнастики. Твердий регламент занять дисциплінує учнів, привчає їх сумлінно відноситись до процесу фізичного виховання. Методи, які використовуються на заняттях гімнастикою стимулюють активність інтелектуальної діяльності. Таким чином здійснюється тісний взаємозв'язок розумового і фізичного розвитку.

Засоби основної гімнастики є дуже різноманітними. Вони включають:

Строюві вправи – поодинокі, або групові дії в строю.

Розвиваючі вправи – вправи, спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовленості, покращення функціональних можливостей організму тих, хто займається, підвищення фізичної працездатності, формування правильної постави.

Вправи на гімнастичних приладах – вправи на перекладині, брусах, кільцях, коні з ручками (для чоловіків) і на різновисоких брусах і колоді (для жінок). Основна гімнастика передбачає вивчення простих вправ на цих приладах, а також поєднання їх у комбінації, що сприяє розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовки. Оволодіння більш складними елементами передбачено змістом спортивної гімнастики, заняття якою організуються по типу спортивної секції.

Акробатичні вправи – об'єднують акробатичні стрибки, перевороти, статичні вправи у балансуванні.

Вільні вправи – комбінують вільні рухи, акробатичні вправи та елементи хореографії. Можуть включати вправи художньої гімнастики з використанням предметів.

Стрибки – опорні і без опорні. Сприяють розвитку спритності, *координації рухів, витривалості, сміливості.*

Прикладні вправи – вправи які об'єднують природні життєво-необхідні види рухів – ходьбу, біг, метання, лазіння, перелазання, подолання перешкод, вправи в рівновазі. Великий обсяг цих вправ застосовується на заняттях прикладною гімнастикою. На заняттях основною гімнастикою вони застосовуються з метою розширення обсягу рухових вмінь і навичок учня, покращення фізичного розвитку.

Вправи художньої гімнастики – застосовуються на заняттях з дівчатами, жінками, включають дії з різними предметами – м'ячем, булавами, стрічкою, обручем, скакалкою.

Танцювальні і хореографічні вправи – містять елементи класичних і народних танців. Виховують пластику, граціозність, відчуття ритму, виразність рухів.

Завдяки розмаїттю вправ, які використовуються на заняттях основною гімнастикою вона дає можливість покращити фізичний розвиток учнів, розвинути силу, гнучкість, витривалість, швидкісні здібності, координацію. Велика увага приділяється оволодінню умінь і навичок виконання гімнастичних елементів, що збільшує руховий потенціал учнів, робить їх більш спритними і фізично підготовленими.

Рухові завдання, які виконують учні на заняттях, часто вимагають сміливості, рішучості. Взаємодопомога, яку учні здійснюють при страхуванні елементів виховує почуття товаришування, відповідальності. Вивчення багатьох гімнастичних елементів вимагає певних знань, що стимулює розумову активність учнів. Характер вправ гімнастики виховує в учнів сумлінність, дотримання певних правил поведінки, завдяки чому забезпечується безпека занять і успішне засвоєння навчального матеріалу. Таким чином на заняттях основною гімнастикою успішно реалізуються оздоровчі, освітні і виховні завдання.

Можливість гімнастики вирішувати такий широкий спектр завдань забезпечується методичними особливостями гімнастики:

1. *Використання великої кількості різних рухів.* Виконання рухів різними частинами тіла, з різною амплітудою, інтенсивністю, в повільному і швидкому темпі сприяє розвитку усіх без виключення фізичних якостей, координації рухів, залучає до роботи різні системи і завдяки цьому, дозволяє здійснювати різнобічний і гармонійний вплив на організм тих, хто займається.
2. *Можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму.* За допомогою спеціально підібраних гімнастичних вправ можна здійснювати вибірковий вплив на окремі частини тіла людини, розвивати функціональні системи організму. Ця особливість гімнастики широко використовується в лікувальній фізичній культурі для реабілітації хворих (для відновлення функцій окремих систем, або вироблення пристосувальних механізмів в заміні втрачених функцій певних органів). Також гімнастичними вправами користуються коли мова йде про корекцію тілобудови (атлетична гімнастика), для того щоб змінити пропорції окремих груп м'язів.
3. *Можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу.* На відміну від багатьох засобів інших видів фізичного виховання (наприклад рухливі і спортивні ігри, боротьба, бокс та ін.) гімнастичні вправи легко дозуються. Використовуючи різні методичні прийоми – зміна вихідного положення, амплітуди, швидкості, темпу виконання, використання обтяження, зміна кількості повторень, послідовності виконання вправи дозволяє варіювати навантаження в широкому діапазоні – від мінімального до максимального. Можливість чітко регулювати навантаження дозволяє індивідуалізувати заняття. В той же час

заняттям з гімнастики властивий певний порядок і організація навчального процесу, що створює сприятливі умови для планування і систематизації навчального процесу, а завдяки цьому дозволяє передбачувати результат тренувань.

4. *Можливість застосування одних і тих же гімнастичних вправ для вирішення різних завдань.* Різне методичне оформлення вправ дозволяє використовувати їх з різною метою. Так, наприклад махи ногами можуть використовуватись для розвитку гнучкості в кульшових суглобах, підвищення сили і витривалості м'язів стегна, розвитку координації, рівноваги. Лазіння по канату може сприяти розвитку сили, швидкості, координації рухів, сміливості, формувати прикладні навички і т.д.
5. *Можливість ефективно впливати на естетичне виховання тих, хто займається.* Для гімнастичних вправ притаманний так званий "гімнастичний стиль" виконання, який передбачає не тільки досконало володіти формою рухів, але й виразне, граціозне їх виконання, з "натягнутими" ногами і руками, узгоджуючи дії з музикою. Все це сприяє розвитку в учнів естетичного смаку, розуміння прекрасного, прагнення до самовдосконалення.

Гімнастика профілюючий предмет при підготовці фіхівців по ФВ

При підготовці фіхівців по фізичному вихованню гімнастика є одним з основних профілюючих предметів. Досвід педагогічної і тренерської діяльності підтверджує, що кадри, які готуються у ВНЗ повинні добре знати курс гімнастики, незалежно від виду спорту в якому вони спеціалізуються. Немає жодного виду спорту, де б не застосовувались гімнастичні вправи в різних цілях: для загальної та спеціальної фізичної підготовки, у вигляді вправ, які допомагають засвоїти техніку того чи іншого виду. Засвоєння методики навчання гімнастичних вправ буде сприяти більш успішному веденню навчально-тренувальної роботи в будь-якому виді спорту, оптимальному управлінню колективом, групою на занятті.

Програма курсу «Теорія і методика викладання гімнастики» передбачає вивчення теоретичних і методичних основ гімнастики, оволодіння основами техніки гімнастичних вправ, оволодіння професійно-педагогічними вміннями та навичками, необхідними для проведення занять з різними контингентами населення в різних умовах.