

Российская Федерация

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТОСНЕНСКИЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Новолисинская школа-интернат среднего (полного) общего образования»
(МКОУ «Новолисинская СОШ-интернат»)

Гимнастика как учебная и научная дисциплина

Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических средств (упражнений) и методов гармонического физического воспитания людей. Гимнастические упражнения существенно отличаются от упражнений из других видов спорта и в большинстве случаев носят абстрактный характер (т.е. они не заимствованы из жизни людей, а искусственно созданы для более целенаправленного и эффективного решения различного рода задач).

Как учебно-педагогическая дисциплина гимнастика имеет свое содержание, теорию, историю, область научных исследований и преподается в учебных заведениях: школах, лицеях, колледжах, факультетах и институтах физического воспитания и спорта. С этих позиций гимнастика может квалифицироваться как учебная дисциплина ярко выраженной профессиональной направленности, существенная часть профилирующей подготовки педагогов по физической культуре, направленная на формирование целостной системы знаний, способностей и качеств; создание соответствующей системы «преподавание–обучение–оценивание»; формирование педагогического мастерства у студентов.

Благодаря своим методическим особенностям, гимнастика является самым доступным средством физического воспитания, средством избирательного и всестороннего воздействия на двигательную, а через нее и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся. Именно поэтому ею занимаются в детских садах, в средних общеобразовательных школах, гимназиях, лицеях, в средних и высших учебных заведениях разного профиля, в армии и на производстве.

Гимнастика также выступает как научная дисциплина и изучает закономерности физического развития и совершенствования человека с помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм организации занятий. Научные исследования связаны с обоснованием эффективности и доступности упражнений, оценкой их влияния на занимающихся, выявлением закономерностей выполнения упражнений и их зависимости от системы свойств и качеств человека и т.д. [15].

В соответствии с целями физического воспитания возможны следующие направления применения гимнастических упражнений [37]:

- использование гимнастических упражнений в процессе общего физического развития человека;
- применение средств гимнастики для формирования жизненно важных навыков, необходимых в трудовой и повседневной практике;
- освоение сложных гимнастических упражнений в процессе интенсивной физической подготовки и спортивной практики.

Согласно гуманистической концепции культурологического подхода к образовательной сфере М.Я.Виленского, В.И.Ильиничевой, Л.И.Лубышева и Ю.М.Николаева их идее «человекотворческой сущности физической культуры» расширяется сфера применения гимнастических упражнений в направлении [28]:

- развития стрессоустойчивости, мобильности, коммуникабельности, толерантности, приобщения детей и молодежи к здоровому, физкультурно-спортивному стилю жизни и поведению;
- воспитания индивидуальной культуры здоровья каждого ребенка, подростка, взрослого, ее внедрения во все сферы жизнедеятельности различных формальных и неформальных сообществ, включая конкретную семью.

Гимнастика - это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике,

лыжной подготовке и др. Гимнастика играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся [13 с.44].

Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение [14 с.98].

Основные формы и методы организации занятий по гимнастике в гимназиях предлагаются следующие: объяснение, показ, метод целостного и расчлененного упражнения, сопровождаемые типичными для гимнастики средствами - практическая помощь, музыкальный аккомпанемент, зрительные и слуховые сигналы, использование поточного, кругового и группового методов для организации урока в классе, поточного и соревновательного методов.

Разнообразие, многоструктурность и многофункциональность гимнастических упражнений позволяет многосторонне воздействовать на организм занимающихся и содействует решению целого круга задач, которые могут быть разделены на три группы.

Все гимнастические упражнения условно можно разделить на 8 групп. Подобное группирование средств гимнастики облегчает подбор необходимых упражнений для решения тех или иных задач [14].

Строевые упражнения – несложные двигательные действия служебного характера, используемые для организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время выполнения упражнений. Самостоятельное значение имеют при приобретении навыков ритмичных согласованных действий при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, навыков правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – координационно несложные движения, которые применяются для всестороннего развития организма, для развития функциональных возможностей, для воспитания «школы

движений» и т.п. ОРУ можно выполнять без предметов, с предметами и отягощениями, на снарядах и тренажерах, на месте и в движении, одному или вдвоем.

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. Цель применения ОРУ – воспитание физических качеств и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками.

ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, булавами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами), на гимнастических снарядах (стенке, скамейке) индивидуально и в парах, на месте и в движении.

При составлении комплексов ОРУ для подготовительной части урока прежде всего следует определить количество упражнений и их содержание в зависимости от задач урока. В комплекс обычно включают от 8 до 12 упражнений.

Подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц и обеспечивающие развитие основных физических качеств. Важно, чтобы они подготавливали занимающихся к освоению двигательных действий, изучаемых на уроке. При определении последовательности упражнений в комплексе рекомендуется учитывать следующее.

Первым и последним в комплексе должно быть упражнение на формирование правильной осанки. Затем следуют одно-два упражнения, достаточно простые, действующие на большие группы мышц. Они оказывают общее воздействие, активизирующее деятельность всех органов и систем. Далее следуют упражнения для различных частей тела (рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног).

При их выполнении в работу последовательно включаются различные группы мышц, причем после первой серии этих упражнений должна

следовать вторая, но со значительно большей интенсивностью. Чередование работы различных мышц позволяет увеличить нагрузку, повысить эффективность мышечных усилий и создать условия для активного отдыха. После этого в комплекс включаются два-три наиболее интенсивных и сложных упражнения для всех частей тела и упражнения, сходные по структуре и характеру мышечной деятельности с теми, которым предстоит обучать в основной части урока. Каждое упражнение повторяется 5–8 раз.

Комплексы подготовительной части занятий проводятся различными способами. Хорошо знакомые упражнения следует проводить по рассказу (проверка знания терминологии), малознакомые упражнения – по показу, обращая внимание на способность учащихся запоминать и воспроизводить увиденное, новые упражнения – по показу и рассказу. В каждый урок желательно включать новые ОРУ или их варианты.

Акробатические упражнения – весьма действенное средство развития двигательных способностей, координации, ловкости, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела, в том числе и переворачивания через голову, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Доступность акробатических упражнений и возможность их непрерывного усложнения позволяет использовать их в общей и прикладной физической подготовке, в различных видах спорта с целью специальной подготовки.

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию функций различных систем организма подростков, в частности деятельности вестибулярного аппарата. Хорошая акробатическая подготовка дает возможность лучше осваивать многие разделы школьной программы по физической культуре (упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, спуски на лыжах с гор, некоторые упражнения легкой атлетики и спортивных игр).

Это объясняется развитием высокой координации движений, хорошей ориентировкой в пространстве, умением действовать в непривычных условиях опоры и необычных положениях. Вместе с тем акробатические упражнения дают возможность с успехом решать такие воспитательные задачи, как развитие смелости, решительности, находчивости. Взаимопомощь и взаимостраховка, необходимые во время выполнения различных стоек, кувырков, переворотов, поддержек (в парных и групповых акробатических упражнениях), помогают воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки.

К акробатическим упражнениям относят прыжки, балансирования, вольтажные элементы, выполняемые индивидуально, в парах, втроем, вчетвером, а также групповые пирамиды (фигурные построения с поддержками).

Все акробатические упражнения, изучаемые в школе, делятся на следующие группы [27]:

I. Упражнения преимущественно динамического характера: 1) перекаты – вперед, назад, в стороны (в группировке, согнувшись, прогнувшись); 2) кувырки – вперед и назад (в группировке, согнувшись, прогнувшись); 3) перевороты – вперед, назад, в стороны (с разбега и с места); 4) вскоки разгибом (движения дугой); 5) сальто в группировке – вперед, назад.

Три последние группы применяются в школах, избравших гимнастику для углубленных занятий.

II. Упражнения преимущественно статического характера: 1) стойки – силой и махом (на лопатках, на голове с опорой на руки, на руках); 2) «мосты»; 3) «шпагаты»; 4) поддержки – равновесия на бедрах, стойки и т.п.

При обучении упражнениям в равновесии применяется обычно целостный метод. Учащимся необходимо рассказать и показать изучаемое упражнение и переходить к его выполнению. Прежде чем выполнять

упражнения на повышенной опоре, их разучивают на полу. Усложнять упражнения в равновесии можно путем изменения:

- площади опоры (на носках, на пятках, на одной ноге);
- положения головы и туловища (с поворотами, наклонами вперед, в сторону, назад, с закрытыми глазами);
- положение рук (за голову, вверх, вперед и т.п.);
- способов передвижения (ходьба, танцевальные шаги, прыжки, бег);
- направления движения (вперед, назад, в сторону);
- снаряда (на полу, гимнастической скамейке, качающемся бревне);
- высоты снаряда;
- скорости выполнения;
- угла наклона снаряда.

Таким образом, любые гимнастические упражнения, выполненные с учетом вышеизложенных рекомендаций, служат развитию равновесия.

Упражнения с мячом (малым, средним, большим)

1. Броски мяча вверх, ловля одной и двумя руками.
2. То же в сочетании с ходьбой, бегом, приставными, переменными шагами галопа, приседаниями и т.п.
3. Броски мяча по дуге кверху и книзу в лицевой плоскости, ловля другой рукой; то же в сочетании с выпадами влево и вправо.
4. Удары мяча одной и двумя руками на различную высоту; то же в сочетании с ходьбой, бегом, шагом польки и т.д.
5. Перекаты мяча по различным частям тела.
6. Круги мячом в различных плоскостях в сочетании с прыжками, равновесиями, поворотами.

Упражнения с обручем

1. Махи обручем по дуге, по кругу в различных плоскостях и направлениях; то же в сочетании с пружинными движениями ногами, с приставными и переменными шагами, с шагом польки, вальса, с поворотами на 360°.

2. Повороты обруча вправо и влево в различных плоскостях и направлениях одной и двумя руками.

3. Вращение обруча в лицевой плоскости влево и вправо; то же с передачей обруча в другую руку и продолжением вращения; то же с передачей обруча за спиной; то же, вращая поочередно правой и левой рукой из различных исходных положений, с передачей тяжести тела с одной ноги на другую в сочетании с шагом польки, галопа, вальса и т.п.

4. Вращение обруча в боковой плоскости вперед-назад; то же с передачей за спиной в другую руку, продолжая вращение, из различных исходных положений в сочетании с шагом польки, галопа и т.д.

5. Броски обруча одной рукой за спиной вертикально и горизонтально малым кругом кистью, средним кругом через плечо (одноименное или разноименное), ловля одной или двумя руками.

6. Прыжки в обруч и из него, качая вперед и назад, влево и вправо одной и двумя руками; то же с перехватом из руки в другую; то же с поворотом кругом.

7. Прыжок в обруч, накидывая его один и два раза на себя.

Упражнения с короткой скакалкой

1. Подскоки на обеих ногах (обычные и двойные).

2. Прыжки ноги врозь.

3. Прыжки на одной ноге, поднимая другую вперед и назад.

4. Подскоки с ноги на ногу, вращая скакалку вперед-назад; то же с поворотом на 90° , 360° .

5. Подскоки из стойки скрестно.

6. Подскоки на обеих ногах с продвижением в различных направлениях; то же на одной ноге.

7. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

8. Подскоки с вращением скакалки вправо и влево (одна рука находится сзади, другая – впереди).

9. Подскоки с поворотом на $90-180^\circ$.

10. Прыжки: на один подскок двойное вращение скакалки.

11. Подскоки вдвоем с одной скакалки на месте и с продвижением (один вращает скакалку, другой держит первого» за пояс).

Все эти упражнения можно выполнять и вращая скакалку назад.

Упражнения с длинной скакалкой

Пробегания (пробегать надо вслед за скакалкой; сигналом к началу бега

служит прохождение скакалкой уровня груди):

- пробегание после нескольких вращений скакалки;
- пробегание лицом, боком и спиной вперед;
- пробегание с различными исходными положениями рук (на пояс, за головой, за спиной);

– пробегание по два-три человека; то же с бросанием и ловлей мяча.

Перепрыгивание:

- перепрыгивание с места вперед и назад;
- перепрыгивание с шага и бега;
- перепрыгивание на обеих ногах вперед, назад, боком; то же с поворотами;

– перепрыгивание вдвоем-втроем, взявшись за руки. Прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием:

- вбежать, перепрыгнуть через скакалку и выбежать;
- вбежать вдвоем в затылок друг другу и перепрыгнуть;
- стоя лицом друг к другу с противоположных сторон, вбежать, перепрыгнуть и выбежать;
- вбежать один за другим и после одного прыжка выбежать.

Следует помнить, что вбегать в косом направлении легче, чем в прямом. Перечисленные варианты упражнений являются лишь примерной основой для дальнейших всевозможных усложнений.

Прыжки в гимнастике делятся на простые (неопорные) и опорные и характеризуются выраженной фазой полета. Опорные прыжки представляют

собой движения, целью которых является преодоление препятствия с промежуточной опорой руками.

Прыжки служат прекрасным средством формирования прикладных умений и навыков (напрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание (преодоление) препятствий); развития ловкости, прыгучести, быстроты; воспитания волевых качеств личности – смелости, настойчивости, целеустремленности, силы воли.

Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях параллельных и разновысоких, коне с ручками, кольцах, бревне) характерны необычностью условий опоры и особенными телодвижениями, обусловленными конструкцией этих снарядов. Упражнения на снарядах многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм и доступны для применения в занятиях с лицами разного пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Прикладные упражнения включают разновидности ходьбы, бега, метаний, лазаний, переползаний, переноски грузов, упражнения в равновесии. Для данной группы упражнений характерны менее строгая регламентация движений по форме, допущение индивидуальных решений в действиях для достижения двигательной задачи, что способствует формированию умений и навыков активного взаимодействия с окружающей средой. Прикладные упражнения являются основными при проведении гимнастических игр и эстафет, преодолении полос препятствий.

Вольные упражнения (ВУ) – это комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции и выполняемых слитно, в соответствии с гимнастическим стилем. ВУ выполняются в более простых и естественных условиях, чем, например, упражнения на снарядах, в связи с чем их применяют для знакомства с характеристиками движений (направление, амплитуда, темп, ритм, силовые оттенки, точность положений тела и его частей, чистота линий, осанка, пластичность, выразительность) и овладения

их школой; а также для воспитания силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости [27].

Таким образом, упражнения художественной гимнастики – это специфические элементы, выполняемые без предметов (волны, равновесия, прыжки, повороты и т.п.) и с предметами (обруч, мяч, булавы, скакалка, лента и др.). Они носят динамический, танцевальный характер, тесно связаны с музыкой и служат для воспитания гибкости, пластичности, выразительности, координации, совершенствования чувства равновесия.

Таким образом, гимнастика – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания, применяемое с целью образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно необходимых навыков прикладного, производственного или оборонного значения. Она является хорошим средством для укрепления здоровья и играет существенную роль в оздоровлении людей разного возраста и пола, разного уровня физической подготовленности, спортсменов и начинающих заниматься спортом. Гимнастические упражнения оказывают положительное влияние на показатели деятельности жизненно важных органов и систем, активизируют обмен веществ, развивают нервно-мышечный аппарат, улучшают кондиции (силу, выносливость, гибкость, координацию) и фигуру (путем снижения количества жира, исправления осанки, изменения пропорций тела). Средства гимнастики благотворно влияют на формирование личности.

Гимнастика широко применяется во всех школьных и дошкольных учреждениях, в средних специальных и высших учебных заведениях и включает несложные упражнения, направленные на общее и всестороннее развитие организма и подготовку для занятий различными видами спорта.

Черепанова Н.В.