

Республика Саха (Якутия)

Хангаласский улус

МБОУ «Красноручейская основная общеобразовательная школа»

**Гимнастика как средство развития  
физических качеств учащихся**

Выполнила учитель физической культуры

Боткинова М.И.

## Кысыл – Юрюя

### 1. Введение

Спортивная гимнастика - один из самых захватывающих, красивых и популярных видов спорта. Развивает многие важные и нужные качества: силу, скорость, смелость, гибкость, реакцию, координацию, дисциплинированность, поднимает внутреннюю самооценку и придает уверенности в своих силах.

Спортивная гимнастика — это многоборный вид спорта. В него входят:

у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, игры и др.

Процесс подготовки учащихся по гимнастике представляет собой многолетний и сложный путь. Подготовка идет по признаку прогрессивно усложняющихся задач.

Наиболее благоприятным периодом приобщения детей к систематическим занятиям акробатикой является возраст 6-8 лет, т.е. с начальных классов.

**В качестве основных задач этапа начальной подготовки можно выделить следующие:**

- \* Укрепления здоровья и закаливание организма;
- \* Формирование правильной осанки;
- \* Развитие физических качеств (силы, гибкости, быстроты, координации);
- \* Овладение прикладными двигательными навыками;
- \* Обучение основам техники акробатических движений;
- \* Развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности учащихся.

С первых занятий должны формироваться стиль характерный для акробатики (оттянутые носки, выпрямленные колени, натянутые кисти, правильная осанка и т.д.), музыкальность,

чувство ритма, двигательная культура, умение выполнять упражнения красиво и выразительно. В качестве средств выступают хореография, всевозможные музыкальные и ритмические игры и эстафеты, общеразвивающие упражнения специального назначения. Кроме того, уже на этом этапе следует использовать доступные средства для совершенствования функций вестибулярного аппарата, формирование навыков синхронного взаимодействия с партнерами ( общеразвивающие упражнения в парах, тройках и др.). При обучении основными являются методы показа и рассказа (показ должен сопровождаться рассказом с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения), так как учащиеся этого возраста склонны к подражанию. Объяснение должно быть лаконичным, простым и понятным – сводиться к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять. Следует использовать различные понятные детям образные сравнения. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха. Большинство упражнений должно проводиться в виде игр или игровых заданий.

По учебной программе годовой объем занятий по спортивной гимнастике – 22 ч. В нашей школе с 1 класса в программу физической культуры включен раздел акробатика во второй четверти и в третьей четверти гимнастика на снарядах: девочки – на низком гимнастическом бревне, опорные прыжки, мальчики – на перекладине, кольцах, опорные прыжки. Урок гимнастики начинается с общего построения класса. В начале урока принято строить по длинной стороне зала в левом верхнем углу, на расстоянии 1 – 2 метра от стены, спиной к окнам, шеренгу по росту. На первых уроках в первом классе дети строятся под руководством учителя.

Для успешного обучения детей построению в шеренгу целесообразно использовать специальные разметки на полу на расстоянии 40 см друг от друга, нанесенные мелом или краской. После того, как учащиеся научатся размещаться один возле другого, учитель поручает построение самим учащимся.

Наиболее эффективные средства активизации функции организма детей младших классов – ускоренная ходьба, бег в равномерном темпе, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения и игры.

Особенно важно обратить внимание учащихся на необходимость управления бегом. Возглавлять колонну должен ученик, умеющий сохранять данный темп.

Заслуживает внимания подбор приемов управления учащимися при выполнении акробатических упражнений: учитель должен пользоваться подсчетом, хлопками, самостоятельным подсчетом учащихся (вслух или про себя). С этой же целью рекомендуется использовать различные ограничители на углах зала, стрелки, воротца и т.п. При любом способе управления учитель должен иметь возможность делать замечания, исправлять ошибки, подбадривать учеников. При проведении акробатических упражнений немаловажное значение имеет состояние учеников. Так, например, если ученики пришли на урок в несколько возбужденном состоянии (после контрольной работы или очень эмоционального урока) не следует начинать занятия с обучения новым элементам строя и обычной ходьбы. В таком случае лучше применить игры и игровые задания, которые отвлекают учащихся от переживаний, предшествовавших уроку, активизируют их внимание.

При условии, если дети пришли на урок спокойными и сосредоточенными можно сразу изучать новые элементы строя и перестроения.

Вводную часть урока обычно завершает выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Желательно разнообразить способы построения учащихся для общеразвивающих упражнений (в кругу, шеренге, колоннах). При демонстрации упражнений используется зеркальный показ. В комплекс общеразвивающих упражнений могут быть включены определенные подводящие упражнения для освоения или закрепления акробатических упражнений основной части урока. Для большей эффективности и эмоциональности этой части урока следует использовать упражнения с предметами (скакалками, мячами обручами и т.д.)

С психологической точки зрения использование предметов различной формы, объема, массы повышают эмоциональность занятий, активность и интерес ребят, обогащают их новым двигательным опытом.

При выполнении упражнений с предметами необходимо уделять серьезное внимание дисциплине и порядку среди учащихся, чтобы исключить возможность травматизма. Не следует забывать и правильную организацию выдачи и сбора гимнастического инвентаря на занятиях.

### **Физическая подготовка как одно из средств тренировки**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение

функциональных возможностей, общей работоспособности. Физическая подготовка представляет собой процесс воспитания (развития) физических качеств, необходимых для успешного овладения упражнениями. В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки, подготовки к овладению более сложными двигательными действиями на каждом уроке рекомендуется использовать строевые и общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Понятие о командах. Строй, шеренга, колонна. Дистанция, интервал. Построения (в шеренгу, колонну, круг), строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания. Прикладные упражнения. Разновидности ходьбы и бега, бег в чередовании с ходьбой, танцевальные шаги. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Выполняются без предметов и с предметами (гантели, мячи, скакалки). Упражнения без предметов: движения руками и ногами в разных плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады; разнообразные наклоны и повороты туловища; упоры лежа и стоя; выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Упражнения с предметами: круговые движения из различных исходных положений; выкрут вперед и назад; перешагивание предметом; с мячом: броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол и т.д. Упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне): ходьба, перешагивание, прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднимание ног и наклоны туловища, сидя на скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке; наклоны вперед, назад, в стороны, приседания на двух и одной ногах с опорой о стенку; лазание по канату; лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игровые задания, подвижные игры, эстафеты. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Вместо общеразвивающих упражнений в подготовительную часть урока можно включать сравнительно несложные вольные упражнения или упражнения ритмической гимнастики. Основной задачей таких упражнений является развитие координационных способностей и двигательной памяти учащихся, овладения ими школьных движений.

Для развития **ловкости** используются перекаты, кувырки, падения, перевороты и другие акробатические упражнения, выполняемые индивидуально, вдвоем и т.д. Для обеспечения роста занимающихся и совершенствования их ловкости все изучаемые упражнения следует повторять в изменяющихся (усложняющихся) условиях, например, на матах, на ковре, на полу; в разном темпе; в одиночном или серийном исполнении; в соревнованиях или игре.

Упражнения на гибкость, в особенности шпагаты и мосты, имеют большое значение для увеличения амплитуды и красоты движений, пластики и эластичности, а также способствуют развитию ловкости занимающихся. Кроме того, эластичные мышцы меньше подвержены травмам, имеющим место в спортивной практике. Для развития **гибкости** применяются пружинящие движения (наклоны, покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений; маховые движения; статические положения; упражнения с партнером или отягощения. Выполнению упражнений на гибкость должны предшествовать разогревающие упражнения. Для успешного обучения упорам, стойкам, поддержкам, переворотам и т.д., каждый занимающийся должен обладать достаточной силой. Упражнения силовой направленности рекомендуется выполнять в быстром и медленном темпе и чередовать с упражнениями на гибкость, ловкость, быстроту и выносливость.

Обучение технике выполнения основных элементов спортивной акробатики: равновесия («ласточка», боковое и т.д.) и повороты в равновесии; полушпагаты и шпагаты на обе ноги; мосты из положения лежа и стоя, вставания с моста; перекаты в группировке и прогнувшись; стойки на лопатках с различным положением ног, на предплечьях, стойки на руках и голове в облегченных условиях, перекаты и кувырки вперед и назад. Чтобы дети не потеряли интерес к постоянно повторяемым однотипным упражнениям, следует постепенно и постоянно видоизменять изучаемые упражнения, соединять их различные комбинации из нескольких элементов, выполнять синхронно и асинхронно. Наиболее рациональной формой организации занятий, позволяющей увеличить количество выполняемых упражнений является фронтальный способ: вся группа, находясь в разомкнутом строю, одновременно выполняет равновесия, упоры, стойки, перекаты, группировки и другие несложные упражнения. Более сложные упражнения следует разучивать и повторять посменно: дети выстраиваются в две шеренги (по обе стороны матов, уложенных дорожкой) и по команде учителя одни выполняют упражнения, другие наблюдают и подмечают ошибки. Такая форма обучения не только активизирует детей, но и повышает их знания о технике движений, страховке, помощи, ошибках. Очень важный момент – научить детей приземляться в самые различные положения, не ушибаясь и не травмируясь при этом. Прыжки через «козла» развивают скоростно-силовые качества учащихся. Для скорейшего совершенствования изученных упражнений и перехода к обучению новым рекомендуется давать учащимся домашнее задание. Упражнения должны быть несложными и хорошо известными.

Проявление высокой требовательности учителя к учащимся повышает его авторитет, а через него и авторитет предмета. Чтобы требовательность к ученикам приносила желаемые результаты, она должна быть постоянной, тактичной, щадящей самолюбие учащихся.

Особую требовательность необходимо проявлять при обучении учащихся младших классов элементам строя, основным положениям рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений, умению четко приземляться, осанке, то есть тем элементам, которые составляют школу движений, школу гимнастики, гимнастического стиля.

Как результат работы по всем разделам физической культуры проводятся различные соревнования на улуcном уровне, а гимнастика всегда остается в стороне. В нашей школе к концу прохождения раздела у нас проводятся соревнования по акробатике. Где выявляются талантливые учащиеся. Результативность включает в себя динамику улучшения работоспособности организма ребенка, в освобождении от закомплексованности при выполнении каких-либо упражнений двигательного характера, зависящих от индивидуальных качеств личности, в умении выполнять все требуемые по гимнастике в объеме школьной программы задания.

Таким образом, существует множество различных методов обучения для развития физических качеств на уроках гимнастики (словесные, наглядные, практические).

Гимнастика служит одним из важнейших факторов в укреплении здоровья подрастающего поколения.

