

Ткач Е.П.

«Повышение уровня технической подготовленности студентов на занятиях гимнастикой»

Материалы из опыта работы

2019

1

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Упражнения для овладения техникой профессионально значимых действий на брусках	9
Упражнения для овладения техникой профессионально значимых действий на перекладине	16
Упражнения для овладения техникой профессионально значимых действий опорных прыжках	24
Упражнения для овладения техникой профессионально значимых действий в акробатике	30
Заключение	40
Список использованной литературы	42

Введение

Состояние здоровья детей и молодежи – показатель здоровья нации, одна из характеристик социально-экономического, нравственного, научно-культурного развития общества.

К сожалению, Россия относится к числу стран, где растёт тенденция ухудшения здоровья детей и взрослого населения. Условия жизни и существующая педагогическая система могут дать детям и молодежи достаточный объем знаний, но не способны выполнить социальный заказ общества – сохранить здоровье.

Возникло широкомасштабное противоречие между модернизацией образовательной сферы и резким ухудшением здоровья подрастающего поколения.

Проблема физических (двигательных) способностей - одна из наиболее значимых в педагогике, психологии и физиологии физического воспитания и спорта и одновременно предмет непрекращающихся дискуссий. Она становится все более важной для практики воспитания всесторонне развитой личности, так как непосредственно связана с целым комплексом проблем: подготовкой к труду и защите родины, выбором профессии в соответствии со склонностями и способностями, ориентацией и отбором для занятий определенными видами спорта.

В настоящее время разрабатываются кардинальные государственные меры по охране и укреплению здоровья молодого поколения. Эффективная их реализация возможна при преодолении узкоспециализированных подходов к проблеме здоровья, активной позиции общества и каждой личности. Назрела необходимость единения усилий образовательных, медицинских, социально-культурных учреждений, общественных организаций, средств массовой информации и самой личности в борьбе за качество здоровья.

Ткач Е.П.

Гимнастика как учебная дисциплина является одной из основополагающих дисциплин, на основе которой формируются профессиональные компетенции будущего педагога по физической культуре.

Многие упражнения спортивной гимнастики имеют очень сложную структуру как по содержанию, так и по форме, а следовательно, и технику исполнения.

Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение упражнения. Структуру упражнения формирует цель, которую преследует гимнаст его выполнением.

Содержание упражнения представляет собой совокупность входящих в него движений, последовательность их выполнения и способности гимнаста, необходимые для этого. В процессе овладения упражнением эти свойства вступают в активное взаимодействие, обеспечивая выполнение поставленной гимнастом или его педагогом двигательной задачи. Она формирует и изменяет структуру упражнения.

Форму гимнастического упражнения образуют положения и движения тела гимнаста и его звеньев в пространстве и во времени, взаимосвязь между способностями гимнаста. Форма тесно связана с содержанием упражнения.

Различают технику гимнастического упражнения и технику исполнения гимнастического упражнения.

Техника гимнастического упражнения – это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.