

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/279497>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

1. Характеристика возрастных особенностей лиц, занимающихся основной гимнастикой и особенности подбора гимнастических упражнений для них 3
- 1.1. Особенности подбора упражнений гимнастического характера для детей младшего школьного возраста 3
- 1.2. Особенности подбора упражнений гимнастического характера для детей среднего школьного возраста 4
- 1.3. Особенности подбора упражнений гимнастического характера для детей старшего школьного возраста 7
- 1.5. Особенности подбора упражнений гимнастического характера для лица среднего, старшего возраста и пожилых людей. 10
2. Составление и запись вольных упражнений на 32 счета (4 «восьмерки» по 8 счетов) в соответствии с терминологией написания гимнастических упражнений 18
3. Техника выполнения и методика обучения одному из гимнастических упражнений на выбор комплекс ОРУ на гимнастической стенке 19
- Список использованных источников 31

1. Характеристика возрастных особенностей лиц, занимающихся основной гимнастикой и особенности подбора гимнастических упражнений для них

- 1.1. Особенности подбора упражнений гимнастического характера для детей младшего школьного возраста

Предлагается в научной литературе начинать серию уроков гимнастики в младших и средних классах (с I по VI) лучше с акробатики. Желательно (если позволяет количество матов) разделить класс на первые и вторые номера. Тогда одновременно одна половина класса выполняет задание, а вторая — исправляет ошибки и оказывает помощь. Такой способ организации эффективен, так как наряду с высокой моторной плотностью занятий достигается и высокая активность ребят, приобретаются инструкторские навыки. Применяя этот вариант работы в парах, можно успешно освоить не только абсолютное большинство акробатических упражнений школьной программы (перекаты, кувырки, разновидности стоек и т. д.), но и все варианты простых и смешанных висов и упоров, особенно если есть МУГСы — нестандартные массовые универсальные гимнастические снаряды [2.4].

Учитывая, что педагог не в состоянии на уроке постоянно находиться рядом с каждым учеником и контролировать его работу, автор этих строк в своей практике при разучивании любого элемента, а также и при выполнении любого задания одновременно с объяснением техники выполнения и возможных ошибок сразу же показывал, каким образом можно помочь однокласснику и как осуществить страховку и поддержку, чтобы напарник при выполнении упражнения не упал.

Этому уделяется большое внимание постоянно на всех уроках и во всех классах и даже практикуем выборочное проставление оценок учащимся, юным помощникам педагога за четкое знание и умелое использование приемов помощи и страховки.

Упражнения в равновесии. Программой класса шестилеток предусмотрено изучение дующих упражнений в равновесии — на мостике и приседанием, по наклонной скамейке, гимнастической скамейки.

Акробатические упражнения для первоклассников — кувырок вперед, стойка на локотках согнув ноги. В акробатические упражнения, которые разучивают второклассники, включаются перекаты назад в группировке с последующей опорой руками за головой; два кувырка вперед; стойка на лопатках, из положения лежа на спине — «мост».

В третьем классе из акробатических упражнений, которые изучаются третьеклассниками, особую трудность может вызывать кувырок назад. Поэтому мы и остановимся на некоторых особенностях

обучения младших -школьников этому гимнастическому упражнению.

В четвертом классе в разделе «Гимнастика» особенно трудным упражнением для школьников можно считать опорный прыжок — вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота — 80—100 см) [4,5].

1.2. Особенности подбора упражнений гимнастического характера для детей среднего школьного возраста

В физическом воспитании ребят среднего школьного возраста принципиально принимать во внимание половые различия юношей и девушек: задания, аналогичные для юношей и девушек, выполняются с различным числом повторений или в различных условиях.

Двигательная деятельность подростков должна быть дифференцирована не только в соответствии с половыми признаками, но и с учетом их биологического возраста. Отсюда преимущество на занятиях физического воспитания группового и индивидуального методов организации учащихся.

Решающее значение для правильной организации ФВ имеет принятие во внимание специфик развития ЦНС, которой принадлежит ведущая роль в регуляции жизнедеятельности всего организма[1,6].

В 12-13 лет осуществляется активное развитие коры головного мозга. У ребят подобного возраста увеличивается способность к образованию прочных условных рефлексов. В 13-14 лет приобретает высокий уровень зрелости двигательный анализатор - у подростков повышается способность анализировать и точно воспринимать различные движения. Подобное формирует положительные обстоятельства для эффективного обучения учащихся различным двигательным действиям.

Средний школьный возраст - один из самых подходящих моментов формирования двигательных способностей.

Подростки очень чувствительны к оценке взрослыми их личности, и деятельности. Они остро реагируют на любое ограничение в их достоинстве, не выносят поучений, в особенности долгих. Поэтому не следует спешить с наказанием учеников. Им надо дать возможность успокоиться, иначе наказание не даст желаемого результата. Педагогу надо также иметь чувство меры в использовании поощрения.

Особенностью развития школьников 11-15 лет считается, что ускорение роста и возникновение симптомов половой зрелости у девушек происходит на 1-2 года быстрее, нежели у юношей. Это обстоятельство существенным образом влияет на разницу в размерах тела, функциональные возможности[16].

Относительно длинное тело, короткие ноги, громозкий таз ухудшают достижения девочек в беге, прыжках и других упражнениях по сравнению с мальчиками. Меньшее формирование мышечной системы, в особенности плечевого пояса, сказывается на возможностях девочек в исполнении метательных упражнений, подтягивании, упорах, лазании. Тем не менее, проще им удаются упражнения, связанные с соблюдением ритма, пластичности, точности движений. Необходимо принимать во внимание половые отличия юношей и девушек: задания, аналогичные для юношей и девушек, выполняются с разным количеством повторений или в различных условиях[6,7].

При действиях излишних или однообразных нагрузок у подростков развивается резко очерченный торможения, что необходимо учитывать при тренировке на выносливость. В тоже время основным компонентом комплекса физических качеств считается скорость. Скорость и быстрая сила наиболее активно формируется. Собственно, в этом возрасте чувствительные промежутки формирования данных качеств.

В связи с вышесказанным, при занятиях гимнастикой с детьми среднего школьного возраста, необходим учителю учитывать половые и индивидуальные особенности занимающихся.

В период 10-11 лет показ как метод обучения будет занимать одним из ведущих мест, но так как школьники способны понимать характерные особенности движений и отдельные детали упражнений, можно использовать краткие и точные объяснения. При занятиях гимнастикой в этом возрасте руководствуются в основном такими же методическими положениями, как и при занятиях со школьниками младшего школьного возраста.

Для развития физических качеств целесообразно выполнять упражнения в подтягивании, сгибание рук в упоре, поднимание ног в висе, пригибания, наклоны и другие.

Включать упражнения для освоения исходных и конечных положений, которыми начинаются и заканчиваются изучаемые двигательные действия. Умение правильно выполнять исходное и конечное положения в гимнастике обязательно.

Обучать действиям, которые обеспечивают условия для выполнения изучаемого упражнения: размахивание

в висе или в упоре на снарядах, маховые движения ногой и темповые подскоки при выполнении некоторых прыжковых и акробатических упражнений и др.

Так же в серию учебных заданий входят действия, связанные с обучением умениям оценивать выполнение действия в пространстве, времени, а также по степени мышечных усилий. Количество и степень точности дифференцировок (пространства, времени и силы) зависят от координационной сложности изучаемого упражнения. Иногда бывает достаточно уметь оценивать только амплитуду маха или степень сгибания и разгибания тела, а иногда скорость движения или степень мышечных усилий. При обучении более сложным упражнениям необходим комплекс дифференцировок, обеспечивающий условия для правильного выполнения основных действий, составляющих техническую основу упражнения.

Пятая серия учебных заданий - подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия. Последними будут изучаться двигательные действия в целом в облегченных условиях с помощью тренажера и других технических средств. При изучении каждого задания учитываются индивидуальные особенности занимающихся, их готовность к выполнению изучаемого материала, контролируется правильность выполнения учебных заданий, определяется порядок перехода от одного учебного задания к другому. От правильного решения этого вопроса зависит результат обучения [5,7].

1. Винер И.А. Физкультура. Гимнастика. – М. : Просвещение, 2014. – 97 с. : ил.
2. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Tobольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
3. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Авторская методика Н.К. Новиковой, 2021
4. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Учебно-методическое пособие /Сост. А.В. Давидович. Минск: Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, 2022.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.
6. Терминология, средства и методика обучения строевым, общеразвивающим и прикладным упражнениям. /Авт. Сост. М.Н. Маркович.- Витебск. Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. – 58 с.
7. ФГОС. Физическая культура планирования работы по освоению образовательной области / Е. А. Мартынова, М. А. Давыдова, Н. Р. Кислюк и др. - Издательство: Учитель, 2013. - 302 с.
8. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа: учебник для студ. вузов. – Мн.: Тесей, 2013. – 546 с

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/279497>