

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://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/122806>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

1. Характеристика возрастных особенностей лиц, занимающихся основной гимнастикой, и особенности подбора гимнастических упражнений для них 3
 - 1.1 Методика занятий гимнастикой в школе 3
 - 1.1.1 Младший школьный возраст (дети 7 - 9 лет) 6
 - 1.1.2 Средний школьный возраст (10-14 лет) 7
 - 1.1.3. Старший школьный возраст (15-17 лет) 12
 - 1.2 Методика проведения занятий с женщинами 13
 - 1.3 Методика занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста 17
 - 1.3.1 Значение гимнастики для лиц среднего, пожилого и старшего возраста 17
 - 1.3.2 Содержание и формы занятий для лиц среднего, пожилого и старшего возраста 19
 2. Комплекс упражнений на 32 счета 24
 3. Техника и методика обучения стойкам 27
- Список литературы 33

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

1.1 Методика занятий гимнастикой в школе

Физическое воспитание осуществляется с помощью различных средств, среди которых считается одним из важнейших основная гимнастика. Это обусловлено характерными особенностями основной гимнастики, делающими ее средством физического воспитания, которое является общедоступным и эффективным для детей всех возрастных групп. Задачей основной гимнастики является улучшение и укрепление здоровья, повышение жизнедеятельности занимающихся, гармоничное развитие всех органов и систем, формирование правильной осанки и двигательных функций.

Значительному развитию быстроты движений способствуют высокая возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата. По скорости мышечных сокращений в 13-14 лет подростки

2

достигают максимума. Поэтому им необходимо развивать быстроту, динамическую силу и ловкость (последнее обусловлено созреванием двигательного анализатора).

Следует также развивать гибкость, учитывая, что после 12 лет значительно увеличиваются тонические сопротивления мышц. У детей 11-13 лет процесс формирования двигательных навыков значительно быстрее проходит, чем у 8--9-летних, поэтому они способны к овладению более сложными упражнениями. При разучивании упражнений детям 10-11-летнего возраста также нужны краткие объяснения. Однако они уже способны различать детали изучаемых упражнений и могут по рассказу выполнять знакомые или похожие упражнения. Показ и объяснение обязательны при обучении новому.

В каждом уроке необходимо изучаемые упражнения повторять 6-8 раз. Если дети повторяют их по 2-3 раза за один подход, они усваиваются быстрее. В обучении детей этого возраста основным методическим положением является изучение материала в строгой методической последовательности. Учебный материал должен усваиваться последовательно, небольшими частями, начиная с самых простых и легких форм. Необходимо обучать детей умению оценивать действия в пространстве, во времени и по силе при формировании у них различных двигательных навыков. Например, нужно научить детей при обучении ходьбе и бегу ходить и бегать с разной длиной и частотой шагов. Для этого необходимо предлагать детям ходить и бегать по расположенным на различном расстоянии разметкам. Научиться управлять длиной шага дает возможность детям регулярное выполнение заданий в ходьбе и беге по разметкам, а с помощью бега по тем же разметкам с различной частотой шагов - овладеть скоростью движений.

К таким относятся: общеразвивающие, строевые, некоторые прикладные упражнения, а также упражнения

в смешанных висах и упорах и др.

1.1.3. Старший школьный возраст (15--17 лет)

Физическая работоспособность юношей и девушек приближается к работоспособности взрослых. В этом возрасте происходит постепенное замедление роста в длину и увеличение поперечного роста грудной клетки и плечевого пояса; интенсивный рост мускулатуры, увеличение ее силовых возможностей.

Становится более уравновешенной деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем. Повышается интерес к выполнению упражнений, которые требуют большей силы и ловкости. В этот период занятия основной и атлетической (для юношей) гимнастикой должны быть направлены на совершенствование физических качеств и подготовку к трудовой деятельности юношей и девушек.

Имеют существенные различия и проводятся отдельно занятия основной гимнастикой с юношами и девушками. Юношам необходимо в совершенстве овладеть основными прикладными двигательными навыками. Они должны уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия, лазить по канатам, шестам, бросать мячи разного веса на дальность и в цель, выполнять подъемы переворотом, перевороты в сторону и вперед владеть приемами переноски живого груза и различных предметов. Занятия гимнастикой способствуют в среднем возрасте развитию и в пожилом и старшем возрасте поддержанию функциональных возможностей сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, выделительной, пищеварительной и других систем человеческого организма. Утраченные приспособительные реакции стареющего организма, благодаря систематическим занятиям гимнастикой не только сохраняются, но и восстанавливаются, что ведет к смягчению, а нередко и к устранению возрастных нарушений физиологических функций. Гимнастические упражнения и соблюдение простых гигиенических требований (питание, нормальный сон, чередование труда и

3

отдыха и др.) улучшают физическую и психическую деятельность лиц старших возрастных групп, что способствует сохранению длительной способности к активному труду.

Во второй половине жизни состояние здоровья и трудоспособности человека зависит в значительной мере от степени развития мышечной силы, особенно мышц спины, которые обеспечивают удержание туловища и нормальное функционирование органов грудной клетки. Мышцы при старении становятся дряблыми, менее эластичными, слабыми. Объем их уменьшается, в мышцах появляется больше прослоек жировой и соединительной ткани. Изменяется их структура и способность к сокращениям. К началу среднего возраста сила уменьшается и к 60 годам становится на 25% меньше максимального уровня. В костной ткани наблюдаются явления ухудшения ее качества, разрыхления. Уменьшается подвижность суставов и особенно позвоночника.

Болезни, условия жизни, быта, труда, недостаток двигательной деятельности, вредные привычки (алкоголь, курение) приводят к патологической старости, значительно ускоряя возрастные перемены в организме. Занятия физическими упражнениями, особенно гимнастическими, укрепляют здоровье лиц среднего, пожилого и старшего возраста и отдалают старость.

1.3.2 Содержание и формы занятий среднего, пожилого и старшего возраста

В содержание занятий по гимнастике с лицами среднего, пожилого и старшего возраста входят: вольные, строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения, упражнения на снарядах, без предметов и с предметами, танцевальные движения, упражнения в равновесии и на координацию.

Методика обучения стойке на руках должна предусматривать серию упражнений, направленных на освоение выхода в стойку и формирование навыка равновесия в ней.

Поводящие упражнения:

- жесткий упор лежа для освоения положения рук в стойке;
- принятие положений лежа на спине и груди, руки вверх, для имитации положения тела в стойке и формирования двигательного представления о выпрямленном положении тела;
- стойка на носках, руки вверх, с напряжением мышц туловища, удерживая положение в течение 8–16 сек.;
- то же на спине, груди, боку, на двух скамейках – под пятками и под лопатками;
- стойка на руках с опорой всем телом о стену;
- то же с помощью партнера, стоящего сбоку и страхующего за бедро и голень;
- из упора лежа – переход в стойку с сохранением жесткого упора и прямого положения тела с помощью партнера, поднимающего занимающегося за ноги;
- удерживание прямого положения тела, лежа на животе на наклонной доске с опорой руками о пол;

– то же, но доска находится в вертикальном положении. Упражнение выполняется с помощью партнера или учителя;

– то же, лежа на спине;

4

– махом одной ноги и толчком другой принять положение стойки на руках на несколько секунд, постепенно поднимая таз как можно выше.

Научиться сохранять равновесие в стойке помогут следующие упражнения:

– стойка на лопатках;

– стойка на голове и руках;

– стойка с поддержкой за ноги;

– стойка с опорой ногами у стены.

Страховать в стойке нужно со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед над местом постановки рук занимающегося, второй захватить его за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ученик должен остановить движение ногами в момент касания руки страхующего.

При освоении стойки не рекомендуется ходить на руках. Нужно стремиться сохранять равновесие.

Самостраховка необходима в случае неудачной попытки и падения назад. При потере равновесия вперед следует переставить одну руку вперед и, опираясь на другую, с поворотом встать на ноги или сделать кувырок вперед.

По окончании выполнения нужно быстро согнуться в тазобедренных суставах, опустить на пол одну, затем другую ногу. Страхуя ученика, следует подхватывать его одной рукой под живот, другой под спину.

Возможные ошибки:

– наклон головы;

– сгибание или прогибание туловища;

– отведение плеч назад или вперед;

– мах согнутой ногой;

– сгибание толчковой ноги после толчка;

– нежесткая постановка тела;

– угол в плечах, тазобедренных суставах.

Список литературы

1. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.

2. Гимнастика. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений М.Л. Журавина, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. под редакцией М.Л. Журавина Н.К. Меньшикова Москва – 2 –е изд. М. Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

3. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001. - 448 с.

5

4. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2009, —314 с.

5. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания: Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.

6. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: Академия, 2001. - 264 с.

7. Лях В. И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных качеств: базовая часть содержания программного материала в I-XI классах // Физкультура в школе. - 1994. № 4. С. 28 -37

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

9. Петров П.К. ПЗО Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.

10. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / [М. Л.Журавин,

О.В. Загрядская, Н.В.Казакевич и др.] ; под ред. М. Л.Журавина, Е.Г.Сайкиной. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 496 с.

11. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях.- 13-е изд. - М.: просвещение, 2012. - 190 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://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/122806>