

Муниципальное образование Темрюкский район
Краснодарского края
станция Вышестеблиевская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7

Методическая разработка
Художественная гимнастика на уроках физической культуры
«Основы обучения упражнениям с мячом»

Подготовила: Дембе Анна Николаевна
учитель физической культуры

2013 год

Введение.

Художественная гимнастика очень популярна в нашей стране. Она широко применяется во всех звеньях физического воспитания. Художественная гимнастика — один из видов спорта, которым занимаются только женщины.

Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяют применять их в занятиях с группами различного возраста и разной подготовленности.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивает любовь к искусству своего народа. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различных контингент занимающихся. Средства художественной гимнастики соответствует анатомо-физиологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

Цель художественной гимнастики – гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Художественная гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью. Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармоничного физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметом) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

К частным задачам художественной гимнастики относятся:

- ✓ воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;
- ✓ воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску;
- ✓ эстетическое воспитание занимающихся на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца.

В процессе занятий художественной гимнастикой формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки. Одна из наиболее важных задач художественной гимнастики — это овладение занимающимися спортивным мастерством.

Отличительная особенность художественной гимнастики — эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами танца. Художественная гимнастика наряду с развитием физических качеств способствует эстетическому воспитанию. Органичное сочетание движений с музыкой обуславливает танцевальный характер упражнений и придает им целостность, слитность и яркую динамическую структуру.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются: упражнения с предметами (мяч, скакалка, обруч, лента, булавы); упражнения без предмета; акробатические упражнения; ритмика; элементы танца. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием. Выполнение большинства их связано с умением сознательно регулировать степень напряжения мышц, правильно перераспределять это напряжение и использовать действие сил, возникающих при передаче движений из одного звена тела в другое. Упражнения требуют систематического совершенствования координации движений, выполняемых с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.

Упражнениям художественной гимнастики присущи динамичность, целостность и танцевальность.

Динамичность движений обусловлена интенсивным передвижением по площадке, выполнением движений с различной амплитудой, скоростью, силой.

Целостность упражнений предполагает участие всех звеньев тела в любом выполняемом движении.

Танцевальность упражнений заключается в умении придать движениям различный характер и разную эмоциональную окраску. При этом движения выполняют в определенном ритмическом рисунке и повторяют в необходимой последовательности (циклично).

Основными средствами этих занятий являются упражнения с предметами, учебная практика, музыка.

Характеристика упражнений с предметами

Упражнения с предметами — ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты, смелости и настойчивости.

Броски, ловля, перекаты, вращения и другие упражнения предметами, связанные с умением распределять движения в пространстве и во времени и сочетать их с движениями тела, требуют разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. При их выполнении создаются благоприятные условия для функционального совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития координационных способностей занимающихся.

По мнению доцента кафедры гимнастики ГЦОЛИФКа Т. С. Лисицкой, специфика упражнений с предметами определяется двумя факторами. Первый из них — принципиально возможные кинематические формы движений самого предмета как независимого снаряда. Второй — это произвольные движения занимающихся во взаимодействии со снарядом (типа движений без предмета).

Предмет как независимый снаряд может совершать переместительное и вращательное движение. При этом ось вращения в полете всегда проходит через центр тяжести или общий центр массы предмета, а переместительное движение совершается по параболе. Свободное движение предмета возможно при бросках и перекатах.

Среди движений, которые выполняются в контакте «человек — предмет», наиболее простыми являются махи, круги и вращения. При этом важное значение имеет правильный хват предмета. Для занятий с большинством предметов характерны жесткий хват (при выполнении махов и кругов) и свободный (при вращении). Выполнение тех или иных движений с предметами определяется фактурой снаряда.

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть:

1 фрагмент – упражнения по «кругу»:

1 серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия – специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый. Широкий);

3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации.

2 фрагмент – упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных

(«снизу вверх») и туловища – шеи , плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»).

5-я серия – хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и ревелле лян, гран батман жете.

3 фрагмент – упражнения на середине.

6-я серия – упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные.

7-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

8-я серия – упражнения в равновесии;

9-я серия – повороты на двух и одной;

10-я серия – соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов;

4 фрагмент – прыжки:

11-я серия – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки).

12-я серия – амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

13-я серия – прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

14-я серия – прыжковые соединения;

15-я серия – соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

Основная часть:

5 фрагмент – первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

6 фрагмент – второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений , частей и комбинаций.

Заключительная часть:

7 фрагмент – общая физическая подготовка :упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.).

8 фрагмент – музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

9 фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Л.Я. Аркаев, Н.И.Кузьмина «О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике» - Москва, Госкомспорт СССР, 1989 год

Ж.А. Белокопытова , «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год

Г.А. Боброва, «Художественная гимнастика в школе», Москва, Физкультура и спорт, 1978 год

Т.С. Лисицкая, «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры» , Физкультура и спорт, 1982 год.

Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год

Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год