

**Методическая разработка
по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»**

Практическое занятие

«Упражнения с использованием гимнастической стенки.»

Форма проведения: практическое занятие с использованием наглядных материалов.

Цель: предоставить и объяснить студентам ОРУ с использованием гимнастической стенки.

Оборудование: гимнастическое оборудование, плакаты.

УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ

В занятиях физической культурой широко используются упражнения на гимнастической стенке, так как на ней можно выполнять разнообразные упражнения от простейших до очень сложных, благодаря своей специфике (фиксированные положения, отягощения и т. д.) они разносторонне воздействуют на развитие мышечных групп. Исключительное разнообразие, доступность и эффективность этих упражнений позволяют применять их во всех возрастных группах не только на уроках гимнастики, но и в других видах спорта.

С помощью упражнений на этом снаряде можно успешно решать следующие задачи:

- формирование правильной осанки и устранение её дефектов (профилактика, лечебное воздействие);
- совершенствование двигательной функции с целью овладения более сложными координационными действиями;
- развитие физических качеств – силы, гибкости, специальной выносливости и др.

Желательно, чтобы гимнастическая стенка в зале имела столько пролётов, чтобы одновременно могли выполнять упражнения не менее половины занимающихся. Это позволит сократить время ожидания очереди для выполнения упражнений, обеспечит высокую плотность и эффективность занятий, а также будет способствовать эмоциональности занятия.

Классификация упражнений

Трудно себе представить упражнение, в котором бы принимала участие какая-то изолированная мышца или группа мышц, тем не менее, при изучении любого движения нужно добиваться напряжения только тех мышц, которые активно участвуют в этом движении. Условное деление упражнений позволит избежать повторения одного и того же движения в различных вариантах, а также даст возможность преподавателю лучше планировать урок. С этой целью упражнения на гимнастической стенке можно разбить на следующие группы:

- упражнения в простых и смешанных висах лицом и спиной к стенке;

- упражнения в смешанных упорах сидя, лёжа, стоя на полу у стенки;
- упражнения сидя, лёжа и стоя у стенки с захватом за рейку одной или двумя руками без дополнительной опоры или с опорой на неё ногой;
- упражнения на гибкость из различных исходных положениях;
- упражнения на силу и силовую выносливость;
- прыжки на гимнастическую стенку в вис присев и прыжки со стенки лицом, боком и спиной вперед;
- лазания различными способами, а также с использованием комбинированных снарядов (стенка – скамейка и др.).

Правила составления комплекса ОРУ на гимнастической стенке

Упражнения на гимнастической стенке предъявляют несколько иные требования к организму занимающихся, так как для многократных повторений многих упражнений нужна достаточная сила, гибкость и выносливость. Поэтому при составлении комплекса упражнений наряду с общепринятыми для всех упражнений (соответствие назначению, доступность с учетом пола и возраста, учета физической подготовленности, всестороннего воздействия на организм занимающихся, постепенного увеличения трудности упражнения) следует придерживаться следующих правил и методических указаний:

а) чередовать упражнения, воздействующие на различные мышечные группы: после относительно статических напряжений давать упражнения динамического характера, силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление и растягивание;

б) включать упражнения в смешанных и простых висах, чаще изменять исходные и конечные положения (на стенке, у стенки, сидя, лёжа, стоя), использовать опору ногой и хват за рейки на различной высоте;

в) при выполнении упражнений с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, вес партнёра и др.) постоянно изменять вес, силу натяжения амортизаторов;

г) определять оптимальное количество повторений.

Организация занятий

Наиболее эффективное распределение занимающихся при выполнении упражнений на гимнастической стенке – по 2 человека у каждого пролёта. Один выполняет упражнение, а второй отдыхает и следит за выполнением первого, замечая ошибки и помогая первому их исправить, или страхует. В парных упражнениях второй поддерживает или выполняет свои действия.

В колонне по два занимающихся подходят к стенке. Обозначая шаг на месте, каждая пара останавливается у середины своего пролёта на расстоянии трех-четырёх шагов. После команды «Стоять!» занимающиеся приставляют ногу и поворачиваются лицом к стенке. Преподаватель объясняет и показывает упражнение, а затем подает команду: «Первым номерам исходное положение – принять!» и т. д., вторые номера проверяют правильность

исходного и положения, а затем подаётся команда к выполнению упражнения.

Команды подаются согласно принятой терминологии и зависимости от применённого метода обучения. Иногда целесообразно команды заменить распоряжениями. После окончания упражнения первые номера принимают основную стойку у своего пролёта. Затем преподаватель подаёт команду поменяться местами, и упражнение выполняют вторые номера.

В зависимости от количества пролётов стенки и занимающихся в группе возможны и другие способы подхода к снаряду. Например, если в группе 30 человек и имеется только 10 пролётов стенки, то можно подойти в колонну по три и повернуться лицом к стенке. После того как выполнит упражнение первая шеренга, начинает вторая, затем третья шеренга.

Методическую разработку подготовила
преподаватель кафедры спортивно-
педагогических дисциплин

Е.В.Юхновская