

# «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»



## *Целью обучения*

вариативной части раздела «Атлетическая гимнастика» является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.

В соответствии с целью вариативной части «Атлетическая гимнастика» формулируются **задачи раздела:**



- **расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;**

- **создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;**





- **совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;**





- **воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;**



- **формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.**

Программу раздела «Атлетической гимнастики» условно можно разделить на четыре этапа подготовки:



**1 этап подготовительный 5-6 классы - используется адаптивная система обучения, нелинейная структура урока, обучение всех по круговой системе в основном работа на блочных устройствах.**

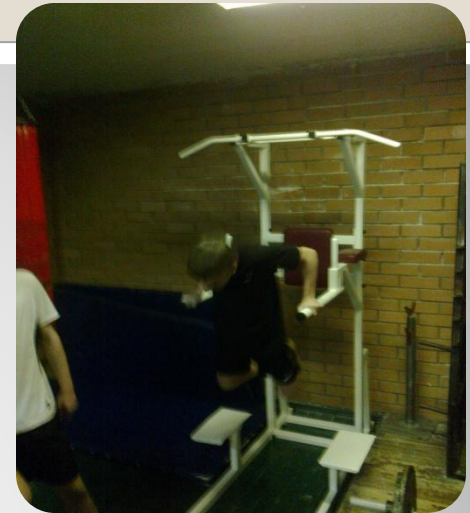
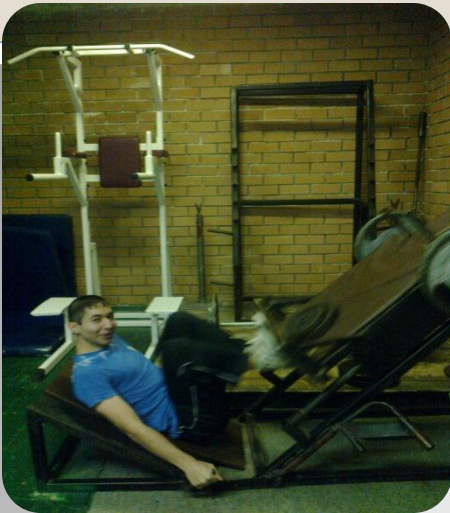


**2 этап базовый 7-8 класс – используется технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов. Достижение обязательного уровня всеми учениками, это выполняется, прежде всего, с использованием таких педагогических средств как: - задание обязательного уровня; работа в группах на нескольких уровнях; блочная подача материала; систематическая работа по предупреждению и ликвидации пробелов, что в свою очередь способствует личностному росту и самовыражению ученика.**

На 1-2 этапах в основном применяется круговая тренировка и повторный метод

**Круговая тренировка** – позволяет самостоятельно выполнять упражнения на снарядах и тренажёрах с индивидуальной дозированной нагрузкой.

**Повторный метод** – для развития силовой выносливости и скоростно-силовых качеств



**3 этап основной 9 класс – закладывается база для силовых упражнений, на этом этапе используется технология индивидуализированного бучения, которая включает в себя организацию самостоятельной, индивидуальной работы ученика. Используются задания для самостоятельной работы.**

**На 3 этапе** в качестве разминки применяется круговая тренировка, а в основной части занятия в зависимости от поставленных целей и задач используется повторный и повторно-серийный метод тренировки.

**Повторно-серийный метод – дифференцированное воздействие на отстающие группы мышц с учётом индивидуальных возможностей.**



**4 этап специализация 10-11 классы – упражнения по системе Джона Вейдера, используется технология индивидуализации обучения, которая включает в себя индивидуализацию обучения на основе контроля на каждом этапе обучения, что в свою очередь способствует ответственному отношению к учению, совершенствованию, личностному росту, саморазвитию.**



**На 4 этапе** в качестве разминки применяется круговая тренировка, а в основной части занятия в зависимости от поставленных целей и задач используется повторно-серийный метод тренировки, метод интервальной работы с интенсивностью 70-85% от максимума и метод работы с весами 95-100% от максимума. На этом этапе целесообразно использовать упражнения с изолированной направленностью, т.е. конкретно на определённую мышцу, и в дальнейшем предполагается повторяемость этого упражнения на последующей ступени обучения, но уже в усложнённом виде. Этим ступеням, следовательно, и решению задач, присущи соответствующие методы обучения, виды деятельности учащихся и конечно определённые возрастные периоды.

**Исходя из ФГТ (федеральных государственных требований), которые регламентируют следующие приоритетные направления развития детей: физическое, социально-личностное, познавательно-речевое и художественно-эстетическое; главным обновлением образовательной деятельности в области физической культуры следует выбрать более тщательный психологический и личностно ориентированный подход.**

**Для реализации данного  
подхода в своей работе  
использую следующие  
методики проведения  
занятий:**

- **беседа с обучающимися перед уроком о предстоящем уроке и акцентирование их внимания на важнейших упражнениях, деталях и целях урока (отдельно с мальчиками и девочками, или совместно при малом их количестве);**

- **психологическая поддержка обучающихся во время выполнения упражнений (как лучших, так и отстающих детей). Ведь инноватика данного подхода в первую очередь преследует цель выработать уверенность в себе и в своих силах;**



- **В тот момент занятия, когда у ребёнка не получится, выполнить упражнение абсолютно правильно обязательно следует, подчеркнуть и дать понять ученику, что все его усилия были не напрасны и в конечном итоге привели к логичному результату. Это несложное со стороны учителя действие позволяет заложить основы личности, нацеленной на успех и на достижение поставленных целей.**

- **проведение урока под музыку**
- **в качестве общеметодической составляющей мною разработан ряд новых упражнений-тестов, оказывающих как общеразвивающее воздействие на организм, так и локальное;**
  - **фото и видео съемка праздников и выступлений, с дальнейшей публикацией на сайте учителей физической культуры лица №3 ([www.sportinfo13.ucoz.ru](http://www.sportinfo13.ucoz.ru)) и созданием стендов с фотографиями на стенах школы;**

# Вид контроля по программе атлетическая гимнастика (юноши)

Вид контроля классы		V			VI			VII			VIII			IX			X			XI		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	В висе поднятие ног к перекладине												8	5	3	9	6	7	10	7	5	
2	Поднятие туловища на тренажере «Джет» за 30сек.	20	15	10	21	16	12	22	16	13	22	18	14	23	20	15	23	22	16	24	23	20
3	Подтягивание на перекладине кол-во раз	4	2	1	5	3	2	6	4	2	7	5	3	9	7	4	10	7	5	13	10	7
4	Отжимание в упоре лежа кол-во раз	20	15	10	22	19	12	23	20	18	25	23	20	28	25	21	30	26	22	35	30	25
5	Гибкость: наклон вперед в см.	7	5	2	8	4	3	8	4	3	9	5	3	9	5	3	9	5	3	10	6	3
6	Отжимание в упоре на руках, брусья													7	4	2	8	6	3	10	8	4
7	Жим ногами. в % от своего веса										80%			100%			120%			150%		
		8	6	4	8	6	4	8	6	4	8	6	4	8	6	4	8	6	4	8	6	4
8	Жим штанги лежа. в % от своего веса										60%			70%			80%			85%		
		8	6	4	8	6	4	8	6	4	8	6	4	8	6	4	10	8	4	10	8	4
9	Толчок гири 16кг																8	5	2	10	8	3

**При составлении программы и комплексов упражнений к ним основными составляющими считались:**

**1. Методической основой организации занятий по развитию силовой выносливости, является круговая тренировка на тренажерах, предусматривающая в строгом порядке последовательное выполнение упражнений в соответствии с этапами и избранной направленностью занятий.**

## **2. При составлении комплексов упражнений необходимо:**

- Чередовать нагрузки на отдельные мышечные группы;**
- Чётко дозировать уровень нагрузки;**
- Обязательно предусмотреть упражнения одновременно на силу сгибателей и разгибателей различных групп мышц.**



**3. Разработанная методика использования тренажерных устройств на занятиях «атлетической гимнастикой» базируется на выполнении упражнений соответствующих по своим параметрам нагрузки, функциональным возможностям обучающихся.**





**4. Для повышения уровня *силовых* качеств целесообразно использовать тренажерные устройства комплексного и целевого воздействия: тренажер для мышц груди, для мышц спины; тренажер «тележка» для жима ногами; тренажер для мышц бедра лёжа и сидя; тренажёр Т-штанга для мышц спины; универсальная перекладина; силовые комплексные тренажёры:**



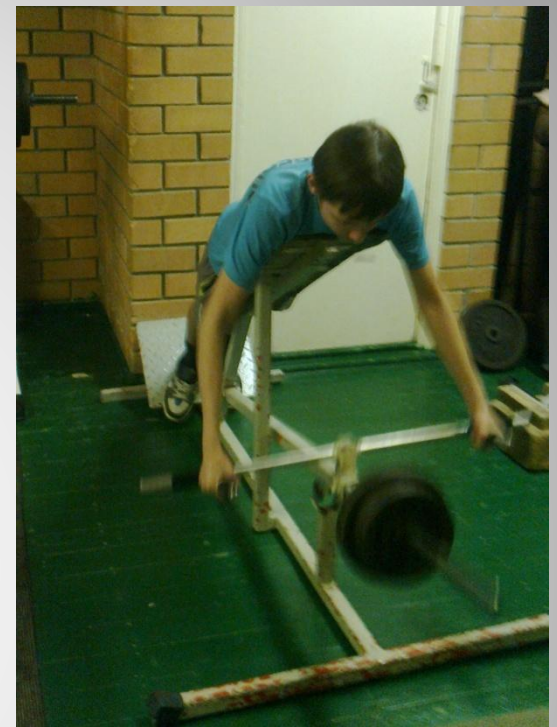


5. Необходимый срочный и кумулятивный тренировочный эффект на занятиях обеспечивают следующие параметры физической нагрузки:

- **для развития собственных силовых качеств** выполняются упражнения с внешним отягощением. Количество сетов 4-6 по 8-10 повторений в один и интервалом отдыха между подходами 60 сек.



Для развития силовых качеств использовался метод экстенсивной интервальной работы, который предусматривает относительно невысокую интенсивность воздействия 40-50% от максимальной, количество повторений в одном подходе 15-20 раз, пауза отдыха между подходами 45 сек., 2-3 серия (преимущественное развитие силовой выносливости). В дальнейшем, когда задаваемая нагрузка не даёт должного эффекта, применяется метод интенсивной интервальной работы. Величина применяемых отягощений составляет примерно 70% от, максимальной, время работы на тренажере 15- 25 сек., число повторений в одном подходе 8-12 раз (преимущественное развитие собственно силовых способностей), пауза отдыха между подходами 45-90 сек., количество подходов 1-3.



**В последующем, при решении задачи концентрированной проработки более слабых мышечных групп, используется метод акцентированного воздействия на отдельные мышечные группы. Здесь особенно важно использовать индивидуальный подход к учащимся. В упражнениях локального характера (в работе участвуют 1/3 мышечных групп), следует выполнять в 3-5 подходах по 8-15 повторений в каждом. Отягощение среднее (50% от максимального). Пауза отдыха 60-90 сек.**



**Для определения веса отягощения при выполнении упражнений на тренажерных устройствах применялся способ, позволяющий рассчитать величину отягощения с учетом максимального количества повторений заданного упражнения. Зная максимальное количество повторений, можно вычислить процентное отношение величины используемого отягощения применительно к максимальному (см. Приложение № 1).**

**Такой способ наиболее целесообразен в условиях школы, так как дает возможность, вычислить, индивидуальную величину, отягощения не прибегая к максимальным нагрузкам, применение которых опасно для здоровья школьников.**

## Приложение № 1

### Примерное соотношение веса отягощения и предельного числа повторений в силовых упражнениях (по Шолиху)

Зоны интенсивности работы	Вес (в % от максимального)	Число возможных повторений
Максимальная	100	1
Субмаксимальная	99-90	2-3
Большая (1)	89-80	4-5
Большая (2)	79-70	4-10
Умеренная (1)	69-60	1 1-15
Малая(1)	49-40	2 1-30
Малая (2)	39-30	31 и больше

**В конечном счете, вышеперечисленные методики призваны решить конкретные задачи.**

**Главными среди них являются:**

- Оздоровление детей;**
- Формирование понятий и навыков здорового образа жизни;**
- Приобщение к физической культуре и спорту;**
- Заложение основ личности, нацеленной на успех;**
- Воспитание целеустремлённости и уверенности в собственных силах;**
- Качественное изменение личности ученика;**
- Развитие детей за счет максимального раскрытия их природных способностей;**

**Следует также отметить, что инновационный процесс весьма существенно привязан к конкретному образовательному учреждению и лишь частично может быть рассмотрен абстрактно от него.**

**Но, как бы сильно мы не стремились к совершенству, всегда существует ряд проблем и сложностей на пути.**

**По моему мнению, ключевыми из них являются:**

**Нормирование нагрузки и техника выполнения физических упражнений (споры на эти темы, видимо, будут актуальны всегда);**

**Контроль родителей не только интеллектуального образования своих детей, но и физического.**

**Диагностика психофизического состояния детей**

