

ГІМНАСТИКА, ЯК ОДИН З ОСНОВНИХ ВИДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Запорізька державна інженерна академія, кафедра ФВіС

Володіння даною дисципліною має важливе значення для викладача будь якого виду спорту, бо не має ні одного виду спорту, де б не застосовувались гімнастичні вправи (в якості засобів ЗРВ та СРВ, а також вправ, що допомагають засвоїти техніку основних рухів даного виду спорту). Гімнастика також виховує організованість та дисципліну (за рахунок стройових вправ-виконання вправ точно за командою).

Види гімнастики:

1. Загальнорозвиваючі: а) Основна гімнастика (для різних вікових категорій: для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку; для дітей середнього і старшого шкільного віку і т.п.); б) Гігієнічна (індивідуальна та групова); в) Атлетична гімнастика; г) Ритмічна гімнастика; д) Аеробіка.

2. Спортивні види: а) Спортивна; б) Спортивна акробатика; в) Художня гімнастика.

3. Прикладні види: а) Спортивно-прикладна; б) Військово-прикладна; в) Виробнича; г) Професійно-прикладна; д) Лікувальна гімнастика.

Методика лише тоді веде найкоротшим шляхом до цілі, коли побудована на вірних принципах. Найбільш загальні відправні положення, визначаючі сукупність і направленість організації діяльності по фізичному вихованню в нашому суспільстві, - це принципи всебічного гармонійного розвитку особистості, зв'язку виховання з трудовою та оборонною практикою і оздоровчої спрямованості є разом з тим ряд принципів, які виражають головним чином методичні закономірності педагогічного процесу і в силу цього є обов'язковими при здійсненні освітніх і виховних завдань. Це принципи свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності, поступового підвищення вимог. Більшість названих принципів збігається по найменуванню з відомими загальнодидактичними принципами: оскільки фізичне виховання є вид педагогічного процесу, то на нього поширюються загальні засади педагогіки. Але останні отримують у сфері фізичного виховання відповідну конкретизацію і доповнюються спеціальними положеннями, що відображають його особливості. Принцип свідомості і активності. Результативність педагогічного процесу багато в чому визначається тим, наскільки свідомо і активно ставляться до справи самі виховує. Розуміння істоти завдань, як і активно зацікавлена виконання їх, прискорює хід навчання, сприяє результативності здійснюваних дій, зумовлює творче використання придбаних знань, умінь і навичок у житті. Ці давно помічені закономірності і лежать, перш за все, в основі принципу свідомості й активності. Принцип свідомості і активності розкривається в наступних вимогах: Формувати осмислене ставлення і стійкий інтерес до загальної мети і конкретних завдань занять. Необхідною передумовою свідомого ставлення до діяльності є відповідна їй мотивація. Слід врахувати також, що фізичне виховання, особливо людей зрілого віку, будується значною мірою на самостійних засадах. Все це вимагає вмілого поєднання керівної ролі викладача з високою активністю і самостійністю займаються. Активність обумовлена зацікавленістю. Проблема пробудження і розвитку інтересу вирішується в певній мірі шляхом підбору цікавого матеріалу для занять і відповідною організацією їх. Фізичні вправи за своєю природою пов'язані з почуттям радості, бадьорості та іншими позитивними емоціями. При вмілій організації занять дія цього фактора посилюється і може стати одним з найважливіших моментів у пробудженні і розвитку інтересу. Було б невірно робити ставку тільки на цей фактор і надавати заняттям розважальний характер.

