

«Использование гимнастической палки на занятиях физкультурой»

Формирование двигательной культуры дошкольника имеет свою специфику, выражающуюся: во-первых, в выработке у ребенка системы условно – рефлекторных связей, направленных на освоение движений; во-вторых, в передаче накопленного предшествующими поколениями универсального (общечеловеческого) и национального двигательного опыта (двигательной культуры).

Двигательная культура начинает формироваться с освоения естественных движений, развития двигательных способностей и воображения.

Использование спортивного предмета на занятиях по физической культуре дает возможность педагогу продемонстрировать воспитанникам многообразие способов его применения в различных видах двигательной деятельности (в прыжках, лазаньи, равновесии, беге).

Хотелось бы подробнее остановиться на использовании гимнастической палки на занятиях по физкультуре.

Своеобразие упражнений с гимнастической палкой заключается в том что фиксируется не только исходное и конечные положение рук, ног, туловища но и путь движения палки. Это обеспечивает точность выполняемых движений с различной амплитудой, усиливает избирательное воздействие на отдельные группы мышц, позволяет точно дифференцировать мышечные усилия, т.е. развивать и совершенствовать координацию движений. Кроме того специально подобранные и регулярно выполняемые упражнения с гимнастической палкой способствуют развитию гибкости, а фиксация отдельных положений тела от 1 до 5 с (статическое положение) – развитию силы.

упражнения с палками:

- служат для усиления деятельности мышц рук и плечевого пояса, увеличения амплитуды (размаха) движения при наклонах, поворотах, перешагиваниях;
- помогают детям овладеть точными направлениями движений рук (вверх, за спину и др.);
- создают конкретные представления о движениях и положениях рук по отношению к телу и полу (вперед – параллельно полу, к плечу – вдоль туловища и т. п.).

Броски различными способами на разное расстояние и ловля палки требуют хорошей координации движений, следовательно, не только содействуют совершенствованию этого качества, но и развивают внимание, сообразительность, быстроту мышления.

Парные и групповые упражнения очень эмоциональны и одновременно дают большую нагрузку на организм. Их основа – совместные действия партнеров (захваты, поддержки, оказание сопротивления и т. д.), формирующие умение

согласовывать свои действия с действиями партнера, ритмом и характером его движений. Кроме того, во время выполнения таких упражнений воспитываются дисциплинированность, ответственность и чувство коллективизма.

Уникальность, своеобразие, эксклюзивность в упражнениях с палкой состоят в том, что, развивая силу руке, ног, пресса, мы одновременно совершенствуем или исправляем осанку, шлифуем координацию, ловкость, формируем пространственное чувство и равновесие, укрепляем стопу.

При обучении дошкольников физическим упражнениям с гимнастической палкой педагогам необходимо решить следующие задачи:

Образовательные:

- помогать приобретать знания, умения и навыки, необходимые для сознательной двигательной деятельности;
- овладевать способами деятельности и опытом их реализации;
- обогащать представления детей о необходимости движений;
- развивать физические качества (силу, гибкость, координацию, ловкость, равновесие) ;

Воспитательные:

- формировать интерес к двигательной активности, используя на занятиях упражнения с гимнастической палкой;
- развивать творческую деятельность ребенка, его познавательные способности, волевые качества, эмоциональную сферу;
- воспитывать стремление и умение самостоятельно проводить и организовать подвижные игры и упражнения со сверстниками;
- помогать овладевать способами построения собственных движений, развивать двигательное воображение;

Оздоровительные:

- обеспечивать психоэмоциональный комфорт ребенка;
- осуществлять профилактику плоскостопия, нарушения осанки;
- способствовать реализации потенциальных природных способностей ребенка (ловкости, быстроты, выносливости, силы);
- развивать эмоциональную, образную память.

Упражнения с гимнастической палкой делятся на группы:

- палка находится в горизонтальном положении;
- в вертикальном;
- в наклонном положении;
- хват палки осуществляется двумя руками за один конец;
- одной рукой за один конец;
- выполняются круговые движения палкой;
- вращательные;
- махи, перемахи;

- подбрасывание и ловля;
- прыжки;
- балансирование.

Классификация упражнений с гимнастической палкой по развитию физических качеств

Упражнения, направленные на растягивание и развитие гибкости.

Наиболее характерное движение при выполнении упражнений с палкой-потягивание. Например, чтобы бесшумно положить палку на пол и не сгибать ноги в коленях, рекбенку нужно расставить их пошире, наклониться как можно ниже потянуться руками к полу.

Упражнения с палками развивают гибкость, а хорошая гибкость помогает избежать многих травм не только во время занятий спортом, но и в быту. Если мышцы, удерживающие сустав, достаточно сильны, сустав подвижен, сухожилия, связки эластичны – травмы почти исключены. При хорошей гибкости тела движения грациозны, ловки и красивы. Гибкость проявляется в пассивной и активной форме. Пассивная гибкость определяется наибольшей амплитудой, достигаемой за счет собственного веса (наклон вперед), сопротивления или помощи партнера. Под активной гибкостью подразумевается максимально возможная подвижность в суставе, которую человек может проявить самостоятельно, используя без посторонней помощи, только свои резервы.

Лучше всего гибкость развивают упражнения с палкой, сочетающие активные и пассивные движения в суставах. Их очень много, педагог может выбрать те, которые воздействуют только шейный, грудной или поясничный отделы позвоночника, или те, которые тренируют все крупные суставы тела. Растягивание плодотворно действует на весь организм, особенно на позвоночник, помогает избавиться от скованности в мышцах, улучшает кровоснабжение и снижает утомление, улучшает осанку и походку.

Методические рекомендации при выполнении упражнений с гимнастической палкой на растягивание:

- При растягиваниях не задерживать дыхание, следить, чтобы оно было глубоким и ровным;
- Движения в противоположные стороны (наклоны вправо, влево, вперед и назад) должны чередоваться;
- После энергичных растягиваний в сторону должны следовать растягивания к центру;
- Начинать упражнения на растягивание следует с облегченных их вариантов; Выполняя наклоны, начинающим не нужно стараться во что бы то ни стало достать до пола, необходимо делать все

последовательно. Со временем тазобедренный сустав приобретает достаточную гибкость и все получится;

- Упражнения на растягивание необходимо чередовать с упражнениями на расслабление;
- Выполняя наклоны, махи, перемахи амплитуда движения должна увеличиваться постепенно;
- Занимаясь с малышами, не увлекайтесь упражнениями на растягивание – природа об этом уже позаботилась;
- Проработку суставов желательно начинать снизу вверх: голеностопных, коленных, тазобедренных, суставов шеи, плечевых, локтевых и лучезапястных;
- Перед выполнением упражнений на растягивание и гибкость необходимо хорошо разогреть организм;
- Упражнения на гибкость следует сочетать с упражнениями на развитие силы, координации и т. д.
- Не разрешать детям копировать более гибкого товарища
- Не стараться развивать чрезмерную гибкость.

Упражнения, развивающие силу.

Упражнения с гимнастической палкой тяготеют больше к гигиенической гимнастике, а их характер направлен на развитие, упреждение, профилактику, создание «базы» для занятий в других видах гимнастики и спорта, приведение организма в гармоничное состояние. Поэтому развитие силы имеет вспомогательное значение, хотя без нее не красивой осанки и походки, координации, ловкости, равновесия .

Упражнения на силу проводятся в основном в парах, а занятия в парах (группах) всегда эмоциональны и одновременно дают большую нагрузку на организм. Партнеры меняются ролями - превосходная возможность сочетать развитие гибкости, силы и расслабление.

Методические рекомендации для получения максимального эффекта от выполнения упражнений, направленных на развитие силы:

следить за правильным исходным положением;

дыханием (дышать равномерно, не задерживать вдох и делать на выдохе);

выполнять движения точно с заданной амплитудой;

гармонично развивать все группы мышц;

чередовать упражнения на силу с упражнениями на растягивание;

перед выполнением упражнений на силу провести разминку, разогреть организм, разработать суставы, подготовить все системы организма к напряженной работе;

обязательно чередовать силовые упражнениями на расслабление, трудные с менее трудным, не допускать перегрузок.

Упражнения на координацию равновесие.

Сохранение и поддержание равновесия – постоянные и необходимые компоненты любого движения, задержка или недостаточное его развитие отрицательно влияют на точность, ритм, темп движения.

Все упражнения на развитие равновесия требуют сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением инструктора, который при необходимости окажет помощь, подстрахует.

Развитие устойчивого равновесия зависит от вестибулярных и других рефлексов, массы тела, площади опоры с возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. Девочки всегда в этом компоненте имеют некоторое (правда, временное) преимущество перед мальчиками.

Инструктору необходимо планировать занятия так, чтобы двигательный опыт обогащался постоянно, что дети воспроизводят сначала пространственные параметры, затем временные и пространственно-временные и в последнюю очередь – мышечные усилия. Это значит, что воспитателю не следует злоупотреблять во время занятий упражнениями на растяжку, гибкость, силу, а больше заниматься основой основ – координацией.

Ведущие признаки координационных способностей:

- правильность (адекватность и точность);
- быстрота (своевременная скорость);
- рациональность (целесообразность и экономичность);

Эти признаки могут выступать как отдельные, так и в сочетании друг с другом. Каждый из них имеет свои специфические особенности в зависимости от сложности двигательных действий, в процессе которых проявляются координационные способности.

Целенаправленное их развитие у маленьких детей приводит к тому что они значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями, на более высоком качественном уровне усваивают новые учебные темы, дальше продвигаются к высотам спортивного мастерства и на более длительные сроки удерживаются в спорте.

Основные способы хвата гимнастической палки

Палку можно держать одной или оба конца, за середину или одной рукой за конец, а другой за середину, двумя способами:

- кисти рук располагаются сверху палки (хват сверху);
- кисти рук снизу палки (хват снизу).

Для успешного выполнения упражнений с палкой дети должны уяснить основные хваты.

- Хват сверху – палку держать двумя руками на ширине плеч, кисти (большие пальцы) внутрь.
- Хват снизу – палку держат двумя руками на ширине плеч, кисть одной руки в хвате сверху, другой – в хвате снизу.
- Узкий хват – палку держат двумя руками (кисти рук рядом) за середину.
- Обычный хват – палку держат обеими прямыми руками на ширине плеч.
- Широкий хват – палку держат обеими прямыми руками, разведенными шире плеч.

Основные положения гимнастической палки

Палка внизу – в прямых руках обычным хватом.

Палка вверху – в прямых руках над головой.

Палка впереди – в прямых руках на уровне груди.

Палка на груди – в согнутых в локтях руках.

Палка за головой – держат палку за концы, согнутыми в локтях руками, середина палки – сзади на плечах.

Палка сзади внизу – в прямых руках, слегка прижимая к бедрам.

Палка за спиной – держится на сгибах локтевых суставов, середина палки касается поясницы.

Палка к плечу – держат палку вертикально у плеча большим и указательным пальцами, остальные пальцы страхуют ее снизу (основное положение палки при передвижениях).

Палка вертикально прямыми руками (правая рука сверху).

По рекомендациям Т. И. Осокиной и Е. А. Тимофеевой в работе с дошкольниками предпочтительнее использовать горизонтальное положение палки.

Вертикальное положение встречается во время передвижения детей по залу или площадке (переносят палку у плеча).

Во время занятий с палками необходимо помнить о мерах безопасности.

При ходьбе палку следует держать одной рукой за один конец палки прижимать к плечу, чтобы нечаянно не ударить рядом идущих детей.

После перестроения палку берут двумя руками за концы, несут в опущенных руках или ставят вертикально на пол.

При выполнении наклонов, поворот и приседаний с палкой в руках важно следить за правильным положением ног ребенка. Это важно потому, что дети основное внимание уделяют движениям предметами забывают принимать правильные исходные положение, что ведет к искажению упражнения.

В старшей и подготовительной к школе группах , кроме индивидуальных, можно проводить упражнения с палкой в парах (приседания, перетягивания, повороты), а также групповые с шестом (2-2,5 м).

Ошибки при выполнении упражнений с палкой в различных возрастных группах

В начале обучения физическим упражнениям с гимнастической палкой (средний, начало старшего дошкольного возраста) детьми допускаются следующие ошибки.

- хват палки близко к центру ,(посередине палки);
- несоблюдение дистанции друг от друга;

У старших дошкольников:

- не всегда получается хват снизу (они берут палку хватом сверху);
- при узком хвате кладут руки не на середину палки (смещают их к какому – либо концу);
- при широком хвате оставляют «хвостики».

Методы обучения упражнениям с палкой

При обучении детей физическим упражнениям с гимнастической палкой используются различные методы:

- наглядные
- словесные;
- практические.

Цели наглядного метода:

- создавать зрительные, слуховые, мышечные представления о движении;
- обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

Приемы метода:

Наглядно – зрительные:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий(картинки, рисунки, схемы, фотографии);
- имитация (подражание);
- зрительные ориентиры (предметы, разметки поля);

Наглядно – слуховые:

- музыкальное сопровождение;
- рифмовки с показом;
- просмотр фильмов;

- Тактильно – мышечные: непосредственная помощь воспитателя (инструктора).

Цели словесного метода:

- обращаться к сознанию детей;
- помогать осмысленно ставить двигательную задачу;
- раскрывать содержание и структуру движения.

Приемы метода:

- Объяснения
- Пояснения указания
- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы детям;
- Образный сюжетный рассказ;
- Беседа
- Словесная инструкция.

Цели практического метода:

- закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений;
- способствовать созданию мышечных представлений о движении.

Приемы метода:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- В соревновательной форме;

Во время обучения можно использовать как индивидуальный, групповой, так и фронтальный способы организации детей.

Следует соблюдать поэтапность обучения детей физическим упражнениям с гимнастической палкой:

- первоначальное разучивание;
- углубленное;
- закрепление навыков;
- совершенствование техники;

Правила или методические рекомендации (указания)

При выполнении упражнений с гимнастической палкой необходимо:

- держать дистанцию друг от друга;
- продумывать способы хвата.

После упражнений с гимнастической палкой необходимо:

- выполнить упражнения на расслабление мышц рук.

Оборудование

Обычно на занятиях с дошкольниками используются палки длиной 50-90 см, диаметром 2,5- 3 см, пластмассовые или деревянные, круглые или овальные.

Палки с овальным сечением удобны в работе: они не катятся, когда кладут на пол для упражнений.

Палки должны быть гладкие, ровные, покрытые лаком или разноцветной краской.