



ПЛАН – КОНСПЕКТ

відкритого заняття за темою:

«Гімнастика. Загальнорозвивальні вправи для тазового поясу,
тулуба та ніг. Техніка піднімання тулуба з положення лежачи на
спині, руки за головою»

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

спеціальність 5.01010201 Початкова освіта



ВСТУП

Сьогодні у фізичній культурі сформувалися негативні тенденції низької зацікавленості молоді до занять фізичним вихованням та спортом. Цьому явищу є багато об'єктивних та суб'єктивних причин.

В Україні останнім часом констатується погіршення здоров'я підростаючого покоління через відсутність фізичних навантажень, які б не тільки задовольняли біологічну потребу в рухах, а й забезпечували належний тренувальний рівень.

На жаль, існуюча система фізичного виховання в Україні не досягає повною мірою поставленої мети – зміцнення здоров'я населення. Чинні програми з фізичного виховання та фізичної культури орієнтовані на досягнення нормативів фізичної підготовленості та забезпечують в основному освітній рівень, а не тренувальний, який сприяє підвищенню функціональних резервів організму. Зміст програм наповнений видами спорту, які користуються низькою популярністю у молоді, це викликає у студентів незадоволення і не стимулює їх до занять фізичною культурою та спортом.

У підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до занять з фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури взагалі. Аналіз теорії й практики викладання системи фізичного виховання в Україні свідчить про те, що в сучасній теорії й методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних привабливих, високоефективних фізкультурно-оздоровчих технологій (степ-аеробіка, шейпінг, калланетика, пілатес, фітнес тощо), які не змінюють логіки навчально-виховного процесу, але скасовують жорстку нормативність і авторитарність навчальних програм, формують позитивну мотивацію до навчальної дисципліни «Фізичне виховання», сприяють оздоровчому й тренувальному ефекту, корегують стан здоров'я всіх учасників цього процесу, незважаючи на рівень фізичної підготовленості.

Спостереження протягом тривалого часу дозволяють зробити деякі висновки щодо впровадження елементів вправ, комплексів вправ, інноваційних засобів фізичного виховання. Такі нововведення сприяють підвищенню зацікавленості студентів на заняттях з фізичного виховання, що дозволяє більш продуктивно його проводити. Підвищення емоційного стану, покращення настрою, позитивні емоції під час занять з елементами аеробіки, степ-аеробіки, шейпінгу, стрейчингу, пілатесу та ін. сприяють тому, що студенти із задоволенням приходять на заняття.

Важливе значення має формування пізнавального інтересу, зацікавленості на заняттях фізичним вихованням, що є важливою умовою успішного здійснення фізичної підготовки. Саме тоді можна досягти успіху в різнобічному розвитку студентів, підтримати на високому рівні їх фізичні та психічні сили й можливості. За допомогою сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій:

- 1) забезпечується поява інтересу до усвідомленого засвоєння знань, умінь, навичок;
- 2) створюються умови для виховання інтересу й задовольняється потреба в заняттях з фізичного виховання;
- 3) стимулюється постійність інтересу та здійснюється сприяння самовихованню засобами фізичної культури;
- 4) активізується психологічна готовність до реалізації притаманних особистості творчих здібностей та опанування фізичних вправ у процесі самостійного їх виконання.

Вищезазначені інноваційні засоби фізичного виховання приваблюють своєю доступністю, варіативністю навантаження, емоційністю й можливістю змінювати зміст занять залежно від інтересів та підготовленості тих, хто займається.



ПЛАН ВІДКРИТОГО ЗАНЯТТЯ

Дисципліна: Фізичне виховання

Спеціальність: 5.01010201 Початкова освіта

Група: 22

Дата проведення: 14.11.2013р.

Тема заняття: Гімнастика. Загальнорозвивальні вправи для тазового пояса, тулуба та ніг. Техніка піднімання тулуба з положення: лежачи на спині, руки за головою.

Мета:

освітня: виконувати комплекс вправ на степ-платформах для формування постави, повторити комплекс вправ з фітболами. Формувати навички піднімання тулуба з положення лежачи на спині;

розвивальна(оздоровча): сприяти розвитку в студентів координаційних здібностей, функції рівноваги, вестибулярної стійкості із застосуванням фітболу; заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

формувати вміння дотримуватися заходів безпеки та профілактики травматизму на заняттях;

виховна: виховувати дисциплінованість, самостійність, силу волі, дружелюбність.

Місце проведення: гімнастичний зал

Інвентар, обладнання: степ – платформи, фітболи, гантелі, ковремат, музичний центр

Хід заняття

1. Організація початку заняття

1.1 Шикування, привітання, перекличка студентів. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.

1.2 Мотивація. Бесіда про позитивний вплив гімнастичних вправ на здоров'я й фізичний розвиток молоді.

1.3 Ознайомлення студентів з темою і метою заняття.

Повідомлення теми заняття «Гімнастика. Загальнорозвивальні вправи для тазового пояса, тулуба та ніг. Техніка піднімання тулуба з положення: лежачи на спині, руки за головою»

2. Активізація опорних знань

Техніка безпеки під час виконання гімнастичних вправ.

3. Практична частина

3.1 Підготовча частина

У підготовчій частині здійснюється підготовка організму студента до подальшої основної діяльності, зміцнення загальної й спеціальної підготовки.

Вправи на місці:

- стрйові вправи на місці;
- повороти.

Різновиди ходьби:

- навшпиньки;
- на внутрішній та зовнішній частині стопи;
- хлопок під коліном;
- перекатом з п'ятки на носок.



Під час ходьби спину тримати рівно, положення рук змінювати за командою. Після ходьби переходити на біг.

Спеціальні бігові вправи:

- біг з високим підніманням стегна;
- біг із нахльостуванням гомілки;
- правим боком приставним кроком;
- лівим боком приставним кроком;
- біг на прямих ногах уперед;
- стрибками на правій нозі;
- стрибками на лівій нозі.

Темп середній. ЧСС 100 - 120 ударів/хв. Дистанція між студентами 0,2 метра.

Після бігу – ходьба: 2 кола для нормалізації дихання. Переміщення з колони по одному в колону по три.

Виконуються загальнорозвивальні вправи на місці з допомогою спеціальних вправ на степ-платформах. Вправи цього комплексу є найбільш простими у виконанні та рекомендовані студентам, які раніше не займалися фітнесом. Вправи призначені для підвищення еластичності й тонусу всіх основних груп м'язів. Вправи, що входять в комплекс, підходять для щоденного виконання. Всі вправи студенти виконують за викладачем на чотири - вісім рухів. Велика увага приділяється вправам для плечових суглобів та для розтягування м'язів ніг.

3.2 Основна частина.

Для того, щоб досягти основної мети заняття, студенти виконують окремі завдання.

- Комплекс вправ з **футбол-аеробіки**. Ефективними для розминки верхнього, середнього та нижнього відділів тіла є вправи з футболом. При правильному виконанні вправ повинно відчуватися легке напруження м'язів плечового поясу, спини та ніг;
- **підйом тулуба** з положення лежачи;
- комплекс вправ із **гантелями**. Крім розвитку гнучкості, вправи з обтяженням сприяють зміцненню мускулатури. Вправи з обтяженням трохи складніші, ніж звичайні вправи для розвитку гнучкості. Організм швидше втомлюється, тому після виконання кожної вправи потрібно робити невелику перерву.

3.3. Заклучна частина

У заключній частині після побудови в шеренгу по одному знову перевіряється ЧСС (70 - 80 ударів).

4. Підведення підсумків

Рефлексія заняття, оцінка успішності студентів.

5. Домашнє завдання

Удосконалити комплекс ранкової гімнастики, включити до нього самостійно опрацьовані вимоги з теми: «Профілактика спортивного травматизму».


План-конспект заняття

№ з/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 25 хвилин			
1	Шикування, привітання, переключка студентів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	3 хв.	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Опитування студентів про самопочуття в стані спокою і при навантаженні протягом занять. ЧСС



			нетренованого студента: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв.
2	Актуалізація опорних знань. Правила техніки безпеки під час виконання гімнастичних вправ.	1 хв.	
3	Мотивація навчальної діяльності: значення занять гімнастичними вправами для людей різного віку.	1 хв.	
4	Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: навшпиньки, на п'ятках, внутрішній та зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок, прискорення з поєднанням: 20м + 20м	3 хв.	Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне
5	Повільний біг 100 м	3 хв.	Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроки – вдих, 2 кроки – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи для відновлення дихання.
6	Комплекс загальнорозвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового пояса, тулуба в русі й на місці. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м)	5 хв.	Комплекс спеціальних підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконуються з повною амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи для відновлення дихання
7	Ходьба: 1-2 – руки вгору (вдих); 3-4 – руки вниз (видих);	20 м	За командою «Кроком руш!»
8	Перестроювання з колони по одному в колону по три.	1 хв.	Стежити за диханням. Дистанція та інтервал 2 кроки.
9	Загальнорозвивальні вправи на місці на степ-платформах	7 -10 хв. 2-3 рази - повторення комплексу	Додаток А Всі вправи виконуються фронтально з музичним супроводом
10	Вправи на відновлення дихання	1 хв.	
11	Визначення ЧСС за 15 сек.	30 сек.	120-140 уд/хв.
Основна частина – 45-50 хвилин			
1	Комплекс вправ з фітбол - аеробіки	10 -15 хв.	Додаток Б Стежити за поставою і диханням
2	Підйом тулуба з положення лежачи - техніка виконання вправи: 1. Лягти на підлогу, зафіксувати ступні. Ноги зігнути в колінах. 2. Завести руки за голову, зімкнувши пальці на потилиці. Це вихідне положення.	7-10 хв.	При виконанні вправ спина пряма, голова підведена, обов'язково акцентувати увагу на диханні.



	<p>3. На видиху піднімати верхню частину тулуба так, щоб вона створила уявну букву V з лінією стегон.</p> <p>4. Після невеликої паузи на вдиху повернутися у вихідне положення.</p> <p>5. Виконати необхідну кількість повторень.</p>		 <p>Варіації: для ускладнення вправи використовувати додаткову вагу, тримаючи її двома руками на рівні грудей.</p>
3	Перешиккування у три шеренги	30 сек.	
	Комплекс вправ з гантелями	7 - 10 хв. 2-3 рази - повторення комплексу	<p>Додаток В</p> <p>Стежити за поставою і диханням.</p>
4	Визначення рівня ЧСС за 15 сек.	30 сек.	ЧСС 110-130 уд/хв.
Заключна частина – 5 хвилин			
1.	Шикування в одну шеренгу, гра на відновлення дихання та увагу	3 хв.	
2.	Визначення рівня ЧСС, підсумок заняття.	1 хв.	Виставлення оцінок декільком студентам. Встановлення ЧСС: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд/хв
3.	Домашнє завдання: удосконалити комплекс ранкової гімнастики, включити до нього самостійно опрацьовані вимоги з теми: «Профілактика спортивного травматизму»	1 хв.	
4.	Організований вихід зі спортивного залу	1 хв.	



ВИСНОВКИ

Потреба в руховій діяльності, потяг до фізичного розвитку закладені в людині з раннього дитинства. Нормальний дитячий організм надзвичайно рухливий, тому що бездіяльність призводить не тільки до атрофії м'язів, а й недостатнього розвитку всіх інших органів дитини, в тому числі й головного мозку. Саме завдяки фізичним вправам можна посилити ті функції, які відстають від інших, й цим забезпечити всебічний функціональний розвиток зростаючого організму дитини.

Фізично-оздоровча культура й спорт є невід'ємною частиною національної історії й культури народу, вони сприяють гармонічному розвитку особистості, досягненню довголіття, утвердженню здорового способу життя.

Саме на цю галузь держава поклала вирішення проблем соціального комплексу, нерозривно пов'язаного зі станом і зміцненням здоров'я дітей, підлітків, студентської молоді, трудящих.

У сучасних умовах все більшого значення набуває масова фізична культура. Більше того, є всі підстави думати, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалення я здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагнення до фізичного вдосконалення.

Тому проблема формування, а надалі підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності є досить актуальною, адже здоров'я - це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури.

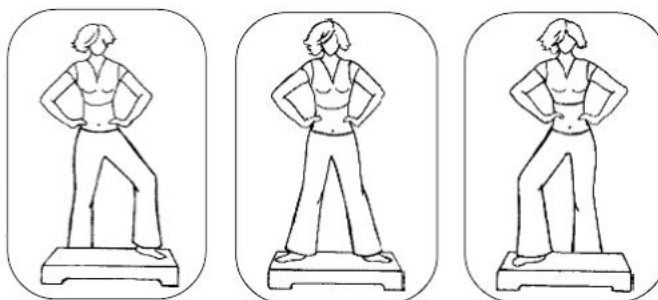


Методична картка № 1

Кроки на місці зі степ-платформою

Призначення: розминка всіх груп м'язів.

Виконання. Прийміть положення стоячи навпроти степ-платформи. Випряміть спину. Плечі розправте. Ноги поставте на ширину плечей. Руки зігніть в ліктях, долоні покладіть на талію. Робіть ритмічні рухи в такому порядку: поставте ліву ногу на степ-платформу, потім праву. Опустіть ліву ногу на підлогу, потім праву. Якщо вправа виконується правильно, ви повинні відчувати легке напруження в литкових м'язах.



Методична картка № 2

Кроки на степ-платформі з підйомом руки

Призначення: розминка м'язів нижнього й верхнього поясів тіла.

Виконання. Прийміть положення стоячи навпроти степ-платформи. Випряміть спину. Руки зігніть в ліктях, долоні покладіть на талію. Робіть ритмічні рухи в такому порядку: підніміть праву руку і поставте праву ногу на степ-платформу. Повторіть те ж саме з лівою ногою і рукою. Тепер опустіть праву руку і зробіть крок зі степ-платформи правою ногою. Аналогічні дії повторіть з лівою ногою і рукою. Рухи повинні бути швидкими й ритмічними.





Методична картка № 3

Кроки на степ-платформі з закиданням гомілки

Призначення: розминка всіх груп м'язів.

Виконання. Прийміть положення стоячи навпроти степ-платформи. Випряміть спину. Руки зігніть в ліктях і підніміть на рівень грудей. Виконуйте рухи в такому порядку: поставте праву ногу на степ-платформу лівою ногою виконуємо закидання гомілки. Аналогічні дії повторіть правою ногою. Якщо вправа виконується правильно, ви повинні відчувати легке напруження в м'язах рук, ніг і спини.



Методична картка № 4

Підйом ноги, зігнутої в коліні, стоячи на степ-платформі

Призначення: підвищення тонуусу м'язів бічної поверхні стегна.

Виконання. Прийміть положення стоячи. Випряміть спину. Руки зігніть в ліктях. Поставте праву ногу на степ-платформу. Одночасно підніміть ліву ногу, зігнуту в коліні, догори. Аналогічні дії повторіть з правою ногою. При виконанні вправи намагайтеся тягнути носок піднятої ноги.





Методична картка № 5

Схресний крок на степ-платформі

Призначення: підвищення тонуусу м'язів передньої поверхні стегна.

Виконання. Прийміть положення стоячи. Випряміть спину. Руки зігніть в ліктях. Ставимо праву ногу на степ платформу, ліву заводимо за неї і вертаємося у вихідне положення. При виконанні вправи виконуйте рухи середньої інтенсивності.



Методична картка № 6

Кроки на степ-платформі з викиданням прямої ноги вперед

Призначення: підвищення тонуусу м'язів нижнього і середнього поясів тіла.

Виконання. Прийміть положення стоячи навпроти степ-платформи. Випряміть спину. Руки зігніть в ліктях і підніміть на рівень грудей. Виконуйте рухи в такому порядку: поставте праву ногу на степ-платформу, ліву ногу виносимо вперед з витягнутим носком. Аналогічні дії повторіть правою ногою. Якщо вправа виконується правильно, ви повинні відчувати легке напруження в м'язах рук, ніг і спини.



Методична картка № 7



Приставний крок на степ-платформі

Призначення: підвищення тону м'язів преса і передньої поверхні стегна.

Виконання. Прийміть положення стоячи з правого боку біля степ-платформи. Випряміть спину. Руки зігніть в ліктях і підніміть на рівень грудей. Виконуйте рухи в такому порядку: поставте праву ногу на степ-платформу, ліву приставте до неї. Аналогічні дії повторіть лівою ногою. Якщо вправа виконується правильно, ви повинні відчувати легке напруження в м'язах рук, ніг і спини.





Методична картка № 1

Вправа для сідничних м'язів і нижньої частини преса з фітболом

Призначення: розминка сідничних м'язів і нижню частини преса.

Виконання: зігніть ноги в колінах, покладіть підшви ніг на м'яч, упріться ногами в м'яч, підніміть тулуб, вирівнявши спину до рівня лопаток, потім повільно опускайте таз.

Важливо: м'яч повинен залишатися нерухомим.



Методична картка № 2

Вправа для м'язів спини з фітболом

Призначення: розминка м'язів спини.

Виконання. Ляжте на фітбол на живіт обличчям вниз, ноги випрямте, руки підніміть над головою. Утримуючи рівновагу, опускайте і піднімайте верхню частину тулуба.

Важливо: інструктори з пілатесу кажуть: «Тримайте нейтральну спину». Це означає, що сильний прогин у попереку - певна ознака некоректного виконання вправи.





Методична картка № 3

Вправа для преса з фітболом

Призначення: підвищення тону м'язів живота.

Виконання. Ляжте спиною на фітбол, ноги розставте ширше, щоб не втратити рівновагу. Руки заведіть за голову і виконайте 10-15 разів піднімання.



Методична картка № 4

Вправа для сідничних м'язів і балансу на фітболі

Призначення: зміцнення і підвищення еластичності м'язів спини й задньої поверхні стегна.

Виконання. Ляжте животом на фітбол, руками упирайтеся в підлогу, зберігаючи рівновагу, ноги випрямте. Повільно виконайте вправу «ножиці» по 10 разів починаючи з кожної ноги.





Методична картка № 5

Піднімання фітболу стегнами

Призначення: зміцнення косих м'язів живота й спини.

Виконання. Продовжуйте лежати на підлозі. Затисніть гімнастичний м'яч між ніг так, як показано на малюнку (А), руки за голову. Робіть скручування, піднімаючи ноги таза вгору (В). Під час виконання втягуйте й напружуйте живіт. Це прекрасна вправа для преса на фітбол.



Методична картка № 6

Піднімання фітболу стегнами

Призначення: зміцнення преса, внутрішньої поверхні стегон, м'язів грудей.

Виконання. Ляжте на спину, затисніть фітбол між стопами. Одночасно підніміть руки і ноги вгору, відриваючи лопатки від підлоги і у верхньому положенні перекладіть м'яч у руки. Опустіться вниз, притискаючи поперек до підлоги. Потім у наступному підйомі поверніть фітбол в попереднє положення. Повторіть 10-15 разів.





Методична картка № 7

Розслаблення на фітболі

Призначення: розслаблення м'язів спини.

Виконання. Ляжте спиною на фітбол, ноги розставте ширше, щоб не втратити рівновагу. Руки заведіть за голову і розслабтеся.



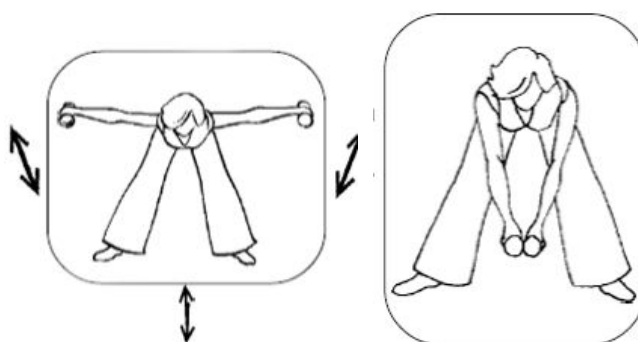


Методична картка № 1

Розведення рук в нахилі

Призначення: підвищення тонусу м'язів рук, плечей і спини.

Виконання. Прийміть положення стоячи. Ноги поставте на ширину плечей. Нахиліть корпус вниз. Прогніть спину. Візьміть в руки гантелі. Розведіть руки в сторони. Затримайтеся в стані сильного напруження м'язів на кілька секунд. При виконанні вправи не міняйте положення корпусу та не вигинайте спину.

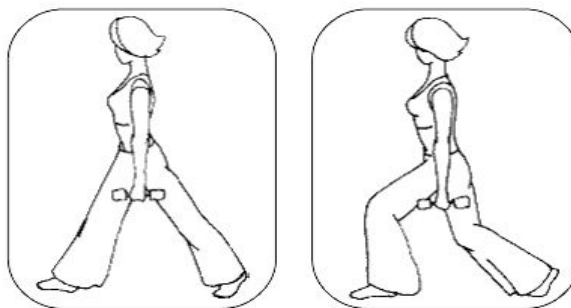


Методична картка №2

Випади з гантелями в руках

Призначення: зміцнення м'язів зовнішньої й бічної поверхонь стегна, підвищення тонусу м'язів рук.

Виконання. Прийміть положення стоячи. Випряміть спину. Підборіддя підніміть. Візьміть в руки гантелі й вільно опустіть руки вздовж корпусу. Праву ногу поставте на крок вперед, а ліву - на крок назад. Виконайте пружний напівприсяд з упором на праву ногу. Після виконання одного підходу, поміняйте положення і виконайте вправу з упором на ліву ногу.



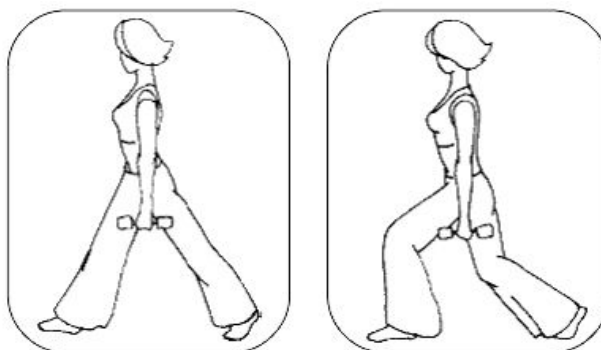


Методична картка № 3

Випади і поворот з гантелями в руках

Призначення: зміцнення м'язів зовнішньої й бічної поверхонь стегна, підвищення тону м'язів рук.

Виконання. Прийміть положення стоячи. Випряміть спину. Підборіддя підніміть. Візьміть в руки гантелі й вільно опустіть руки вздовж корпусу. Праву ногу поставте на крок вперед, а ліву - на крок назад. Виконайте пружний напівприсяд з упором на праву ногу. Після виконання одного підходу, поміняйте положення і виконаєте вправу з упором на ліву ногу.

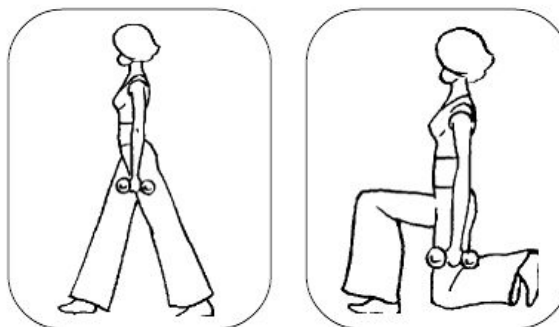


Методична картка № 4

Присідання з гантелями

Призначення: підвищення тону м'язів передньої поверхні стегна й м'язів спини.

Виконання. Прийміть положення стоячи. Випряміть спину. Візьміть в руки гантелі. Праву ногу поставте трохи попереду лівої. Ліву ногу відведіть назад і зіпріться на носок. Повільно присідайте на ліве коліно. Після виконання одного підходу поміняйте положення і виконайте вправу з правою ногою. В процесі присідання коліно не повинно торкатися поверхні підлоги. Дана вправа сприяє значному зміцненню м'язів ніг.





Література

Основна:

- 1 Навчальна програма для вищих навчальних закладів України І-ІІ рівнів акредитації «Фізичне виховання». Затверджено наказом Міністерства освіти і науки від 14.11.2013 р. №75-К.: 2003-44 с.

Додаткова:

1. Амосов Н.М., Муравов И.В. Серце и физические упражнения (тренировочные программы) // Знания, ФИС. - 1985. - № 8. - С.48 - 54;
2. Анисимова М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой (история, многообразие аэробических программы 1 - 4кл.) // ФК в школе. - 2004. - № 6. - С.29,34;
3. Бабешко О., Завадич В. Уроки степ-аеробіки в школі // ФВ в школі. - 2007. - № 2. - С. 42 - 48;
4. Бабешко О. Уроки степ-аеробіки у школі // ФВ в школі. - 2007. - № 3. - С. 35 - 38;
5. Завадыч В.М. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий степ-аэробикой // Теория и практика ФК. - 2002. - № 8. - С. 15 - 20;
6. Киреева Т.П., Макарова О.С., Пашкова Л.В. Спортивная аэробика в школе // ФК в школе. - 2003. - № 6. - С. 28;
7. Лисицька Г.С., Сиднева Л.В. Експериментальне обґрунтування особистостей складання комплексів вправ для занять оздоровчими видами аеробіки // Молода спортивна наука України, Львів, том 1. - С.205 -209.

Інтернет - ресурси:

- 1 http://thelib.ru/books/zayceva_irina_aleksandrovna/fitnes_protiv_ozhireniya-read.html
- 2 http://www.telenir.net/zdorove/fitnes_protiv_boleznei_pozvonochnika/p6.php#metkadoc10
- 3 <http://healthylifesty.do.am/>
- 4 http://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635b3ac78b4d53b88421306c27_0.html



