

# Гимнастика



## Гимнастика

это система специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья и гармонического развития личности.





# Техника безопасности на уроках ГИМНАСТИКИ

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без разрешения учителя, а также без страховки.
- При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
- Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- При выполнении упражнений потоком соблюдать интервал, во избежание столкновений.
- При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи и потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить учителю.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Безопасность на уроках по гимнастике

Выполнение учащимися отдельных упражнений (особенно на гимнастических снарядах и опорных прыжков) связано с определенным риском. При несоблюдении мер предосторожности и неловком движении возможны срывы со снарядов (перекладина, брусья, бревно, гимнастическая лестница и др. ) и падения, а в результате – травмы.

### Типичные травмы:

- ссадины, потертости и срывы мозолей;
- ушибы и растяжения сумочно-связочного аппарата лучезапястного, локтевого, плечевого, коленного и голеностопного суставов;
- разрывы ахиллова сухожилия и трехглавой мышцы голени;
- не исключены ушибы головы.



# Страховка

Страховка – это готовность учителя своевременно оказать помощь исполнителю упражнения, применяемых во время занятия по гимнастике с целью предупреждения травматизма.

Страховка является неотъемлемой частью методики обучения и тренировки.

Надёжная страховка создаёт благоприятные условия для уверенного выполнения сложных упражнений.



Гимнастика — спорт, а также часть физической культуры, делится на художественную, спортивную, командную, аэробную, эстетическую и акробатическую гимнастику. Для оздоровления выполняют упражнения утренней гимнастики, проводят физкультминутки в школах на переменах, также иногда гимнастические упражнения проводят для лечения разных болезней в ходе занятий лечебной физкультурой (ЛФК).









***Исходное положение*** – это положение, из которого выполняется упражнение.

Исходными положениями могут быть:

- стойки
  - седы
  - приседы
  - выпады
  - упоры и т.д.
- 
- 

# Положения в стойках.

- **Основная стойка** (сокращенно о. с.) — положение соответствует строевой стойке, но положение рук в ней может быть различным. Этим она и отличается от строевой (а).
- **Узкая стойка** — стойка, в которой ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь (б).
- **Стойка ноги врозь** — в этой стойке ступни расположены так же, как и в о. с., но ноги расставлены на ширину плеч (в). О положении рук, если они не внизу, должны быть дополнительные указания.
- **Широкая стойка** — стойка, в которой ноги широко разведены в стороны (г).
- **Стойка скрестно** — одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны, на расстоянии 10-15 см (д).
- **Стойка ноги врозь правой** — стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой (е). Данная стойка может быть широкой и узкой, о чем следует указывать.





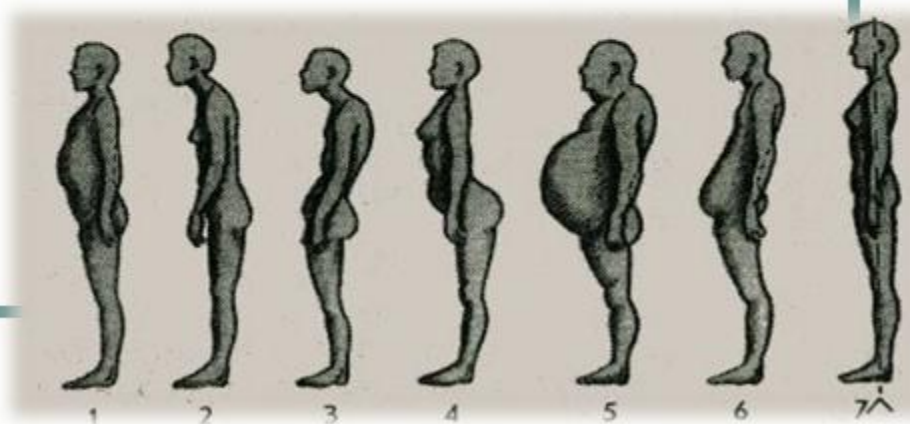
# Что такое осанка?

**Осанка** — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

# Важно здоровье телесное но гораздо важней душевное

## Причины нарушения осанки

- Слабая мускулатура тела
- Привычка к неправильным позам
- Несоответствующая гигиеническим нормам мебель дома и в школе
- Неудобная одежда и обувь
- Врождённые и наследственные причины
- Пассивный отдых
- Заболевания и травмы





К спортивным видам гимнастики относятся:

спортивная-олимпийский вид спорта с 1896 года. Как вид спорта существовал в Древней Греции. Соревнования проходят в опорных прыжках, вольных упражнениях и разных снарядах — брусьях, кольцах, колоде, коне, бревне.

художественная-исполнение упражнений (со скакалкой, обручем, лентой, булавой, мячом), которые объединены в музыкальный танец. Есть групповые упражнения, в которых спортсменки пользуются одновременно мячами и обручами или одним видом предметов.

акробатическая-парные, групповые упражнения, акробатические прыжки. командная-происходит из скандинавских стран, соревнования проводятся с 1996 года. Есть три вида упражнений — вольные, акробатические прыжки и мини-батут. Есть индивидуальный и командный зачеты, занимаются женщины, мужчины или вместе и те и те в одной команде.

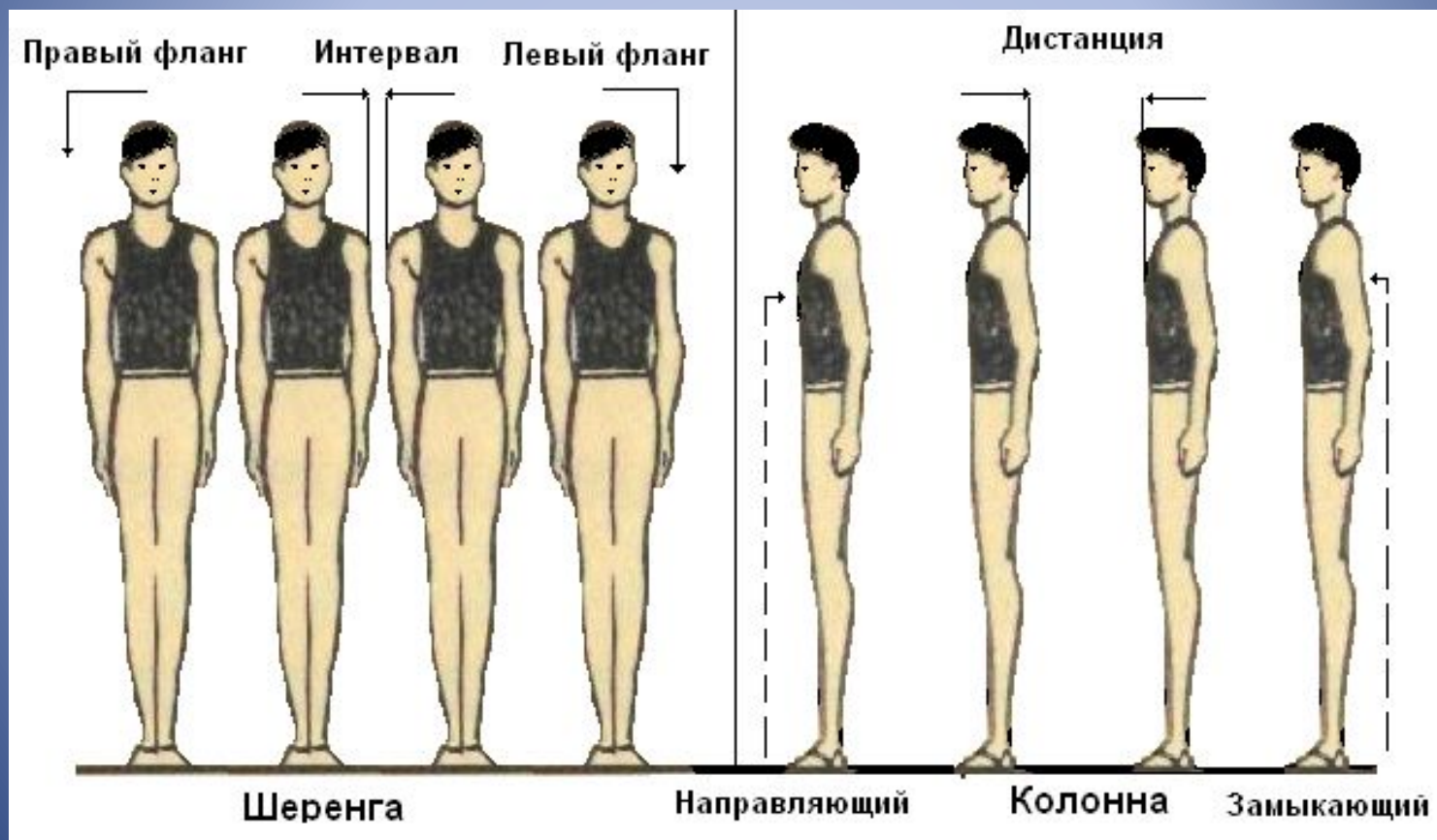
Разные виды оздоровительной гимнастики.



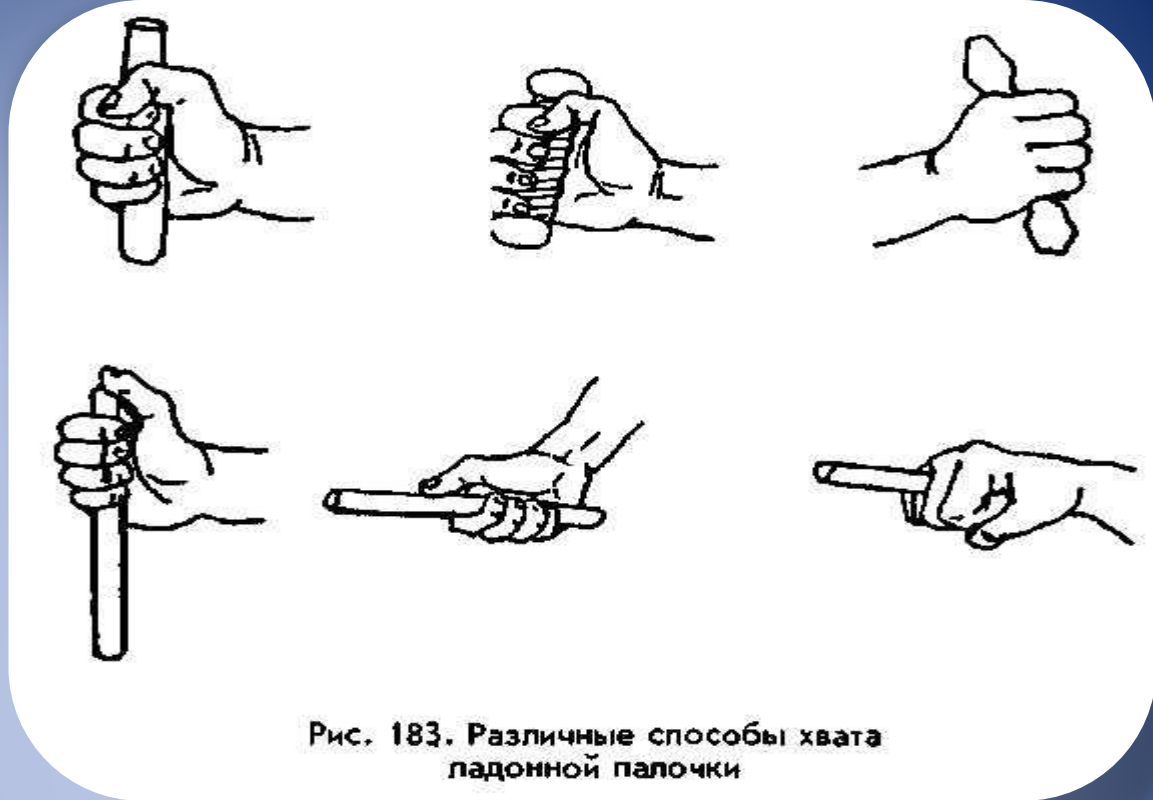
## Перестроения на месте

**Шеренга**- это строй, когда ученики стоят плечом друг к другу.

**Колонна** – это строй, когда ученики стоят в затылок друг к другу.

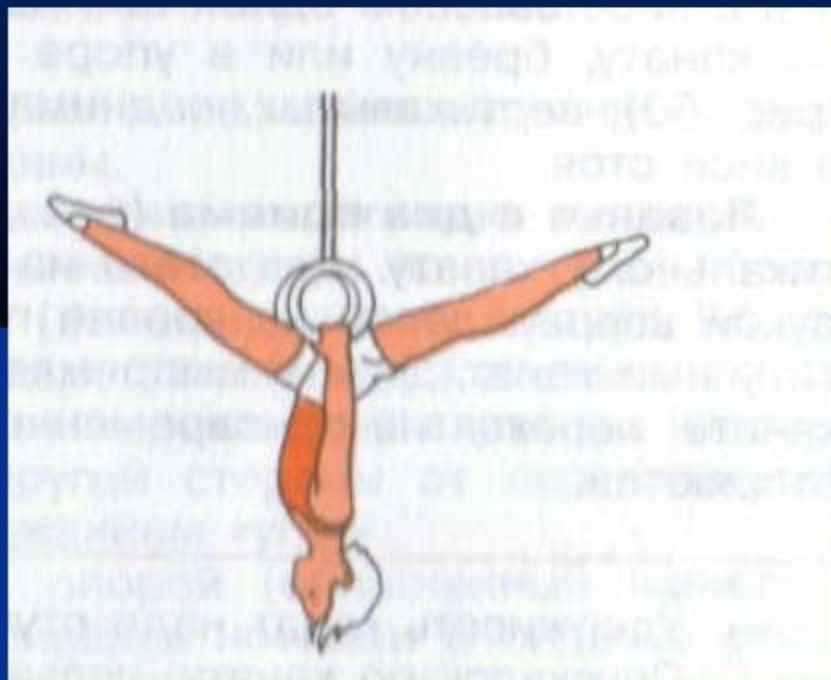






Хват - способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения.

# *Висы и упоры*



**Вис** - это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.



# Висы и упоры.

## Вис присев.

Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.



## Вис присев сзади.

Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.



## Вис лежа.

Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременным переставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее  $45^\circ$ . Плечи в вертикальной плоскости под перекладиной.



## Вис лежа согну

Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.



## Вис лежа сзади.

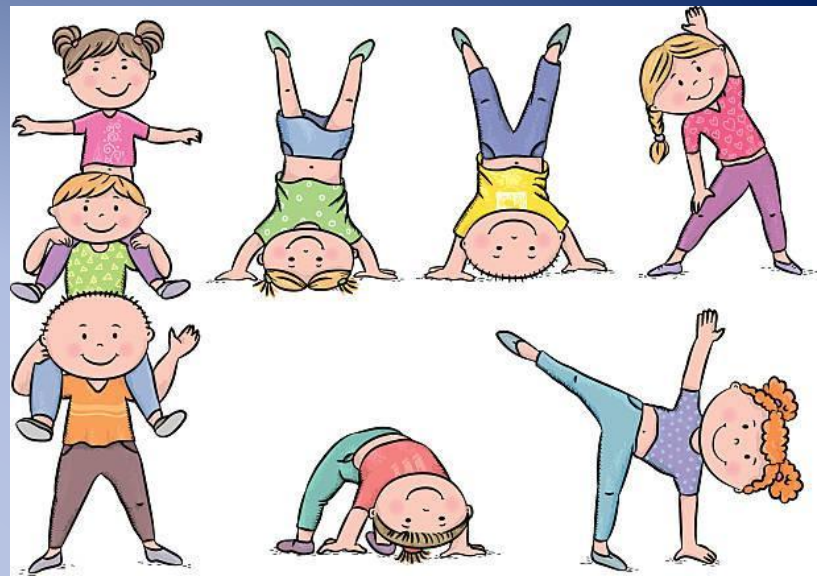
Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.





# Упор -

положение тела,  
при котором  
плечи  
располагаются  
выше точек  
опоры.



## Упоры



упор присев



упор сидя



упор стоя



упор лежа



упор лежа сзади



упор лежа  
правым боком



упор лежа на  
бедрах

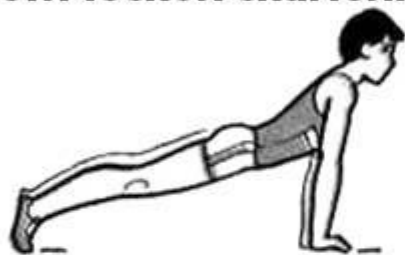


упор стоя на  
коленях

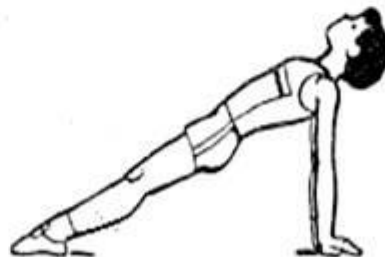


# Висы и упоры.

■ **Упор лежа** – учащийся обращен лицом к опоре. Может выполняться на полу, гимнастической скамейке (руки или ноги на скамейке), на бревне.



■ **Упор лежа сзади** выполняется из упора сидя сзади, спиной к опоре, разгибанием рук и выпрямлением в тазобедренных суставах.



■ **Упор лежа боком** выполняется на полу, на гимнастической скамейке, бревне, коне, при боковом расположении туловища к опоре с упором на руку.



# АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

## **Кувырок вперед в стойку на лопатках.**

Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать.

### **Типичные ошибки.**

*Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.*

*Постановка рук с широко разведенными локтями.*

*Ошибки, типичные для стойки на лопатках.*

### **Страховка и помощь.**

Во избежание сильного вращения и возможного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.



# Стойка на лопатках

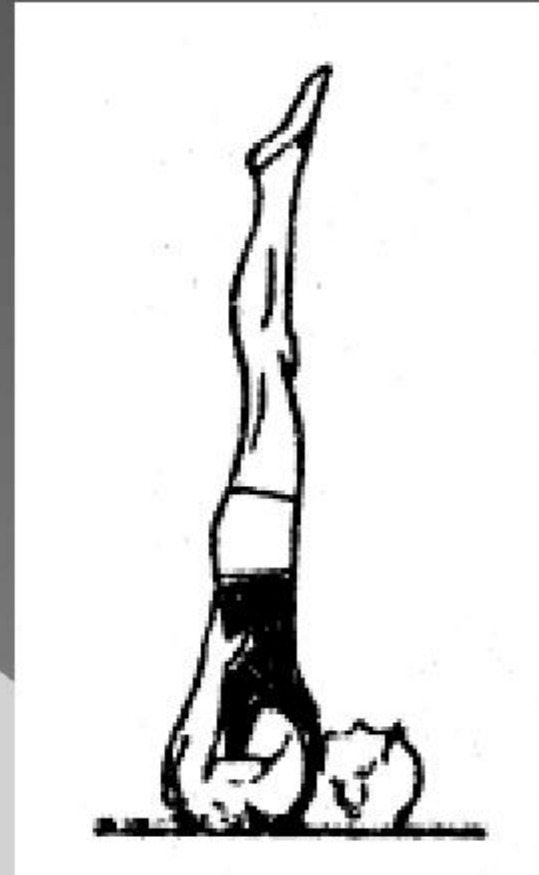
Стойки выполняются на гимнастическом мате.

Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.

Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу.

**Типичные ошибки.**

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
3. Широко разведены локти.





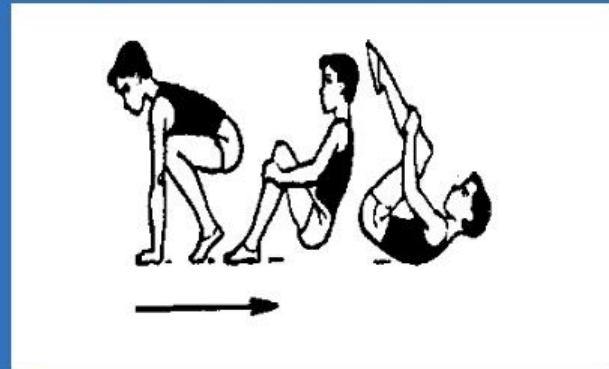
# Кувырок- это переворот через голову на поверхности.

Кувырок вперёд — кувырок выполняется из упора присева путём переката.

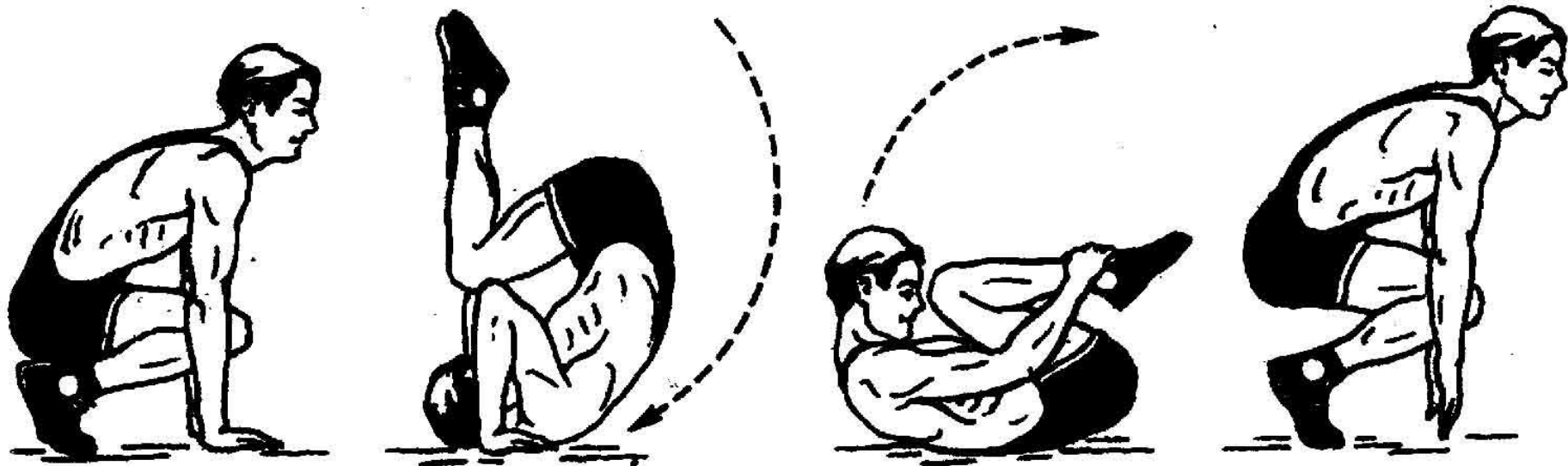
## Перекаты в группировке

**Перекаты** — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

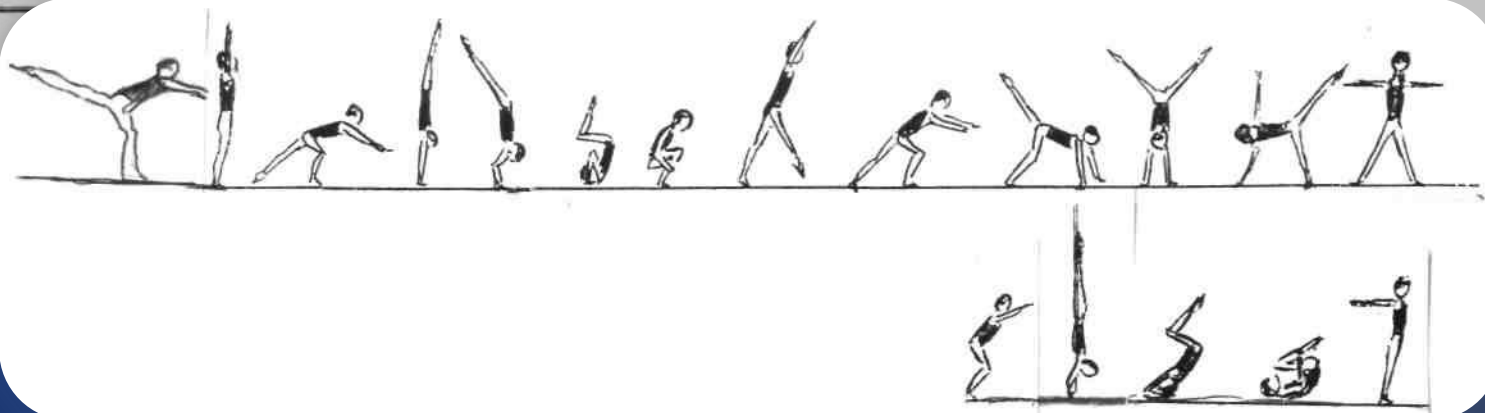
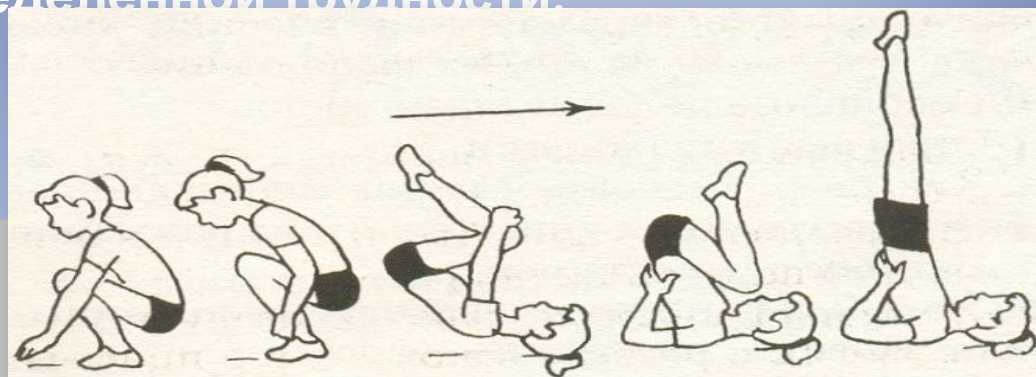
1. Выполните группировку.
2. Прокатитесь как колесо и вернитесь в И.П.
3. Из положения лёжа на спине согнувшись
4. перейти в сед в группировке или в упор присев.



1. Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки,
2. наклонить голову вперед ;
3. сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться
4. выполнить перекат в упор присев.



**Комбинация** - сочетания отдельных элементов и соединений в едином целостном и композиционно определенном порядке. Имеют начало, основу и окончание (соскок) определенной трудности.





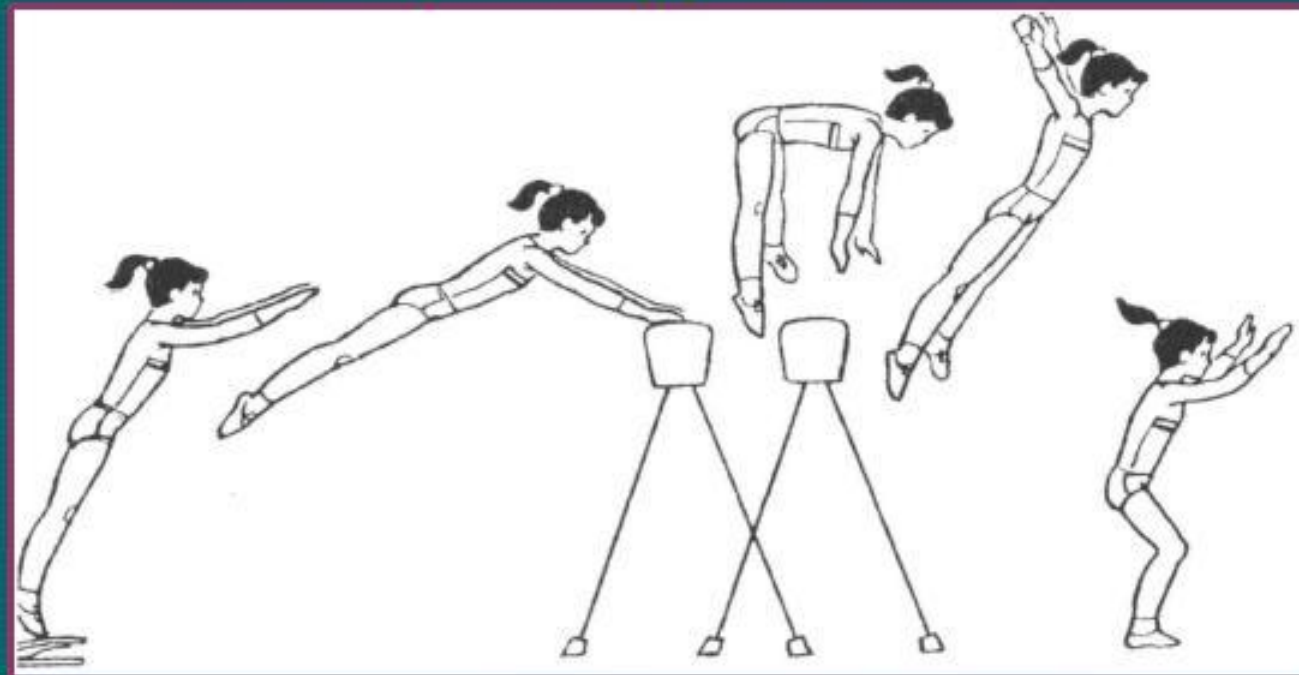
# Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» девочки:

Фазы прыжка:

-разбег

-наскок на мост

-толчок ногами



-полет до толчка рук

- толчок руками

- полет после толчка рук

-приземление

Спасибо за внимание  
Занимайтесь спортом и  
будьте здоровы!

