

Гимнастика

Гимнастика - система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей человека, гармоническое физическое развитие. Понятие «гимнастика» включает в себя спортивную и художественную гимнастику, спортивную акробатику. Спортивная гимнастика является хорошим средством физического воспитания людей, она признана важным видом спорта, весьма полезным для здоровья людей и организации досуга. Упражнения на снарядах представляют собой важное воспитательное средство, поскольку предъявляют специфические «многоснарядные» требования к занимающимся.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Современная спортивная гимнастика имеет следующие характерные признаки: высокую динамику в виде ритмично акцентированной маховой гимнастики с мощными и резкими движениями; частую смену движений с широкой и незначительной амплитудой в сочетании с чередованием наклонов, выпрямления, вращения тела, разведения рук и ног; активное участие тазобедренных суставов и плечевого пояса; целенаправленное чередование напряжения и расслабления мышц в рамках маховых, основных и конечных движений. Этот большой диапазон движений с разветвленной степенью трудности и большим структурным многообразием требует от нервной системы синтеза всех двигательных структур. Спортивная гимнастика воспитывает любовь к прекрасному, целенаправленному, совершенному и сложному, она выявляет истинное стремление к мастерству, развивает дисциплину, выносливость, смелость и готовность оказать другому помощь.

План урока

1. Что такое гимнастика?
2. Виды гимнастики.
3. Основные средства гимнастики.
4. Гимнастические термины.

Гимнастика была известна еще в глубокой древности.



© 1996 Univ. of Pennsylvania Museum
© 1998 Univ. of Pennsylvania Museum



Термин «**ГИМНАСТИКА**» в переводе с греческого обозначает «упражняю», «тренирую»; появился примерно в V веке до н. э. в Древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, военных и оздоровительных целей.

Какая бывает гимнастика?

1. Утренняя гимнастика;
2. Художественная гимнастика;
3. Ритмическая гимнастика;
4. Спортивная гимнастика;
5. Нетрадиционная гимнастика (с элементами йоги)
6. Производственная гимнастика.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

1. Строевые упражнения – совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины, навыков коллективных действий, правильной осанки, воспитанию чувства ритма и темпа.



2. Общеразвивающие упражнения – упражнения, выполняемые для разносторонней физической подготовки, воспитания правильной осанки.

стойки,
седы,
приседы,
выпады,
положения лёжа,
упоры,
наклоны,
повороты



3. Вольные упражнения – сочетание различных движений частями тела, а также акробатических и хореографических упражнений. Их основная цель – совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений.



4. Прикладные упражнения – ходьба, бег, метание, лазание, перелазание, переползания, равновесия, преодоление препятствий.

С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями для применения их в различных обстановках.



5. Прыжки – (опорные и неопорные) применяются для развития прыгучести, а также силы ног, рук, быстроты и точности движений, ловкости и решительности.

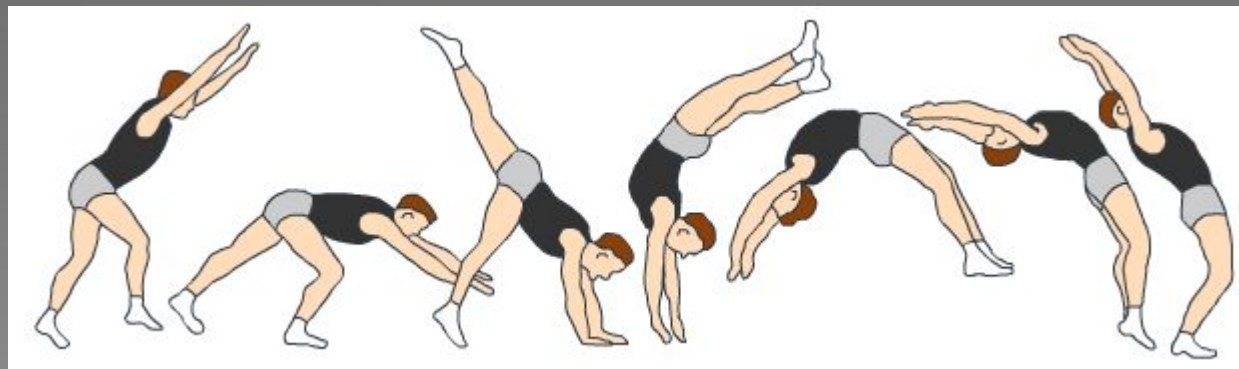
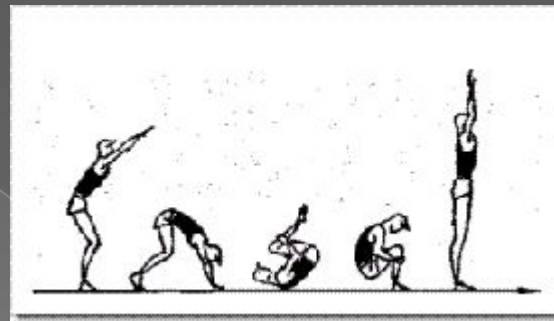


6. Упражнения на снарядах – (коне, кольцах, брусках, перекладине, бревне)
Основное назначение их – это в совершенстве владеть телом и движениями.



7. Акробатические упражнения – это преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекаты, перевороты, сальто и другие).

Применяются для развития силы, ловкости, быстроты реакции, ориентировке в пространстве, для тренировки вестибулярного аппарата.



8. Упражнения художественной гимнастики – представляют собой поточные и слитные комбинации различных по форме движений танцевального характера с предметами и без предметов. Они выполняются с музыкальным сопровождением и служат для воспитания пластичности, непринуждённости и выразительности.



Раздел ГИМНАСТИКА с элементами акробатики

акробатика

кувырки, перекаты, упоры, седы, стойка на лопатках, «мост».

снарядная

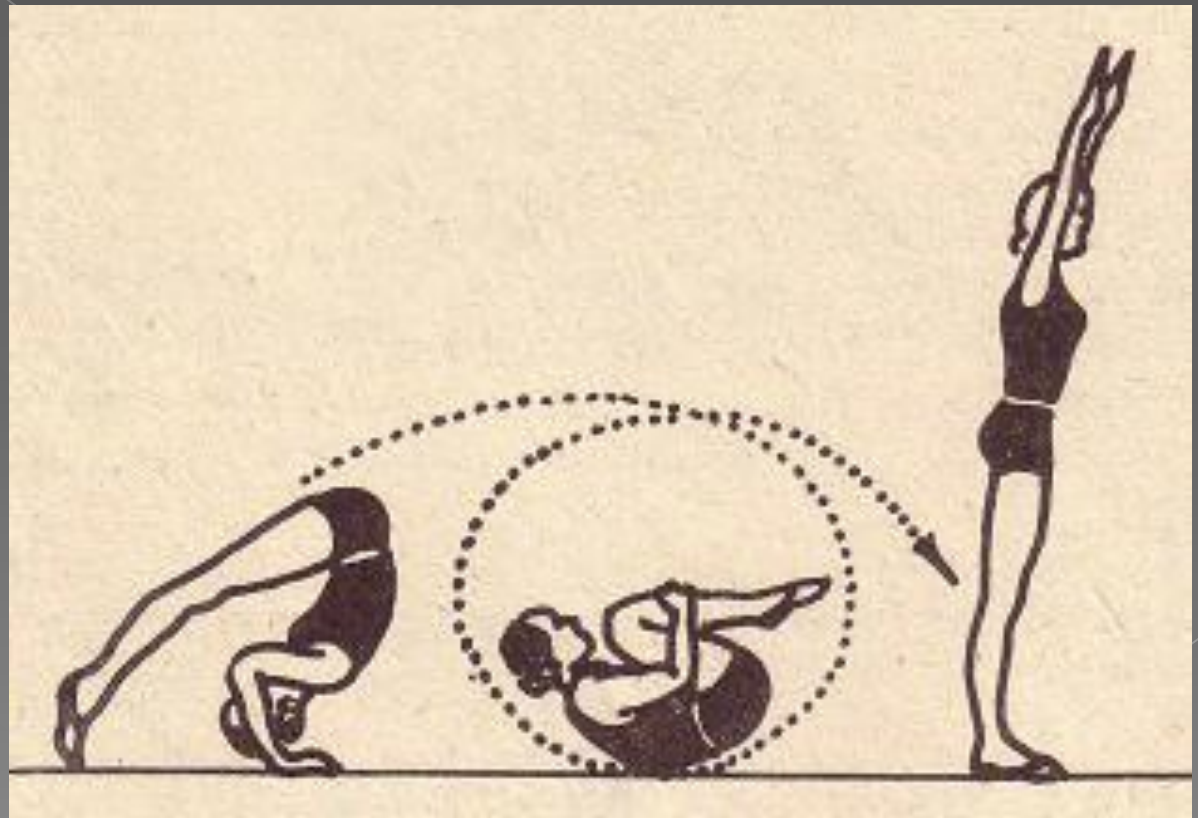
опорные прыжки, висы, упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом бревне и т. д.

прикладная

лазание и перелазание, переползание, передвижение по гимнастической стенке, передвижение по гимнастической скамейке

Гимнастические термины

Кувырок - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

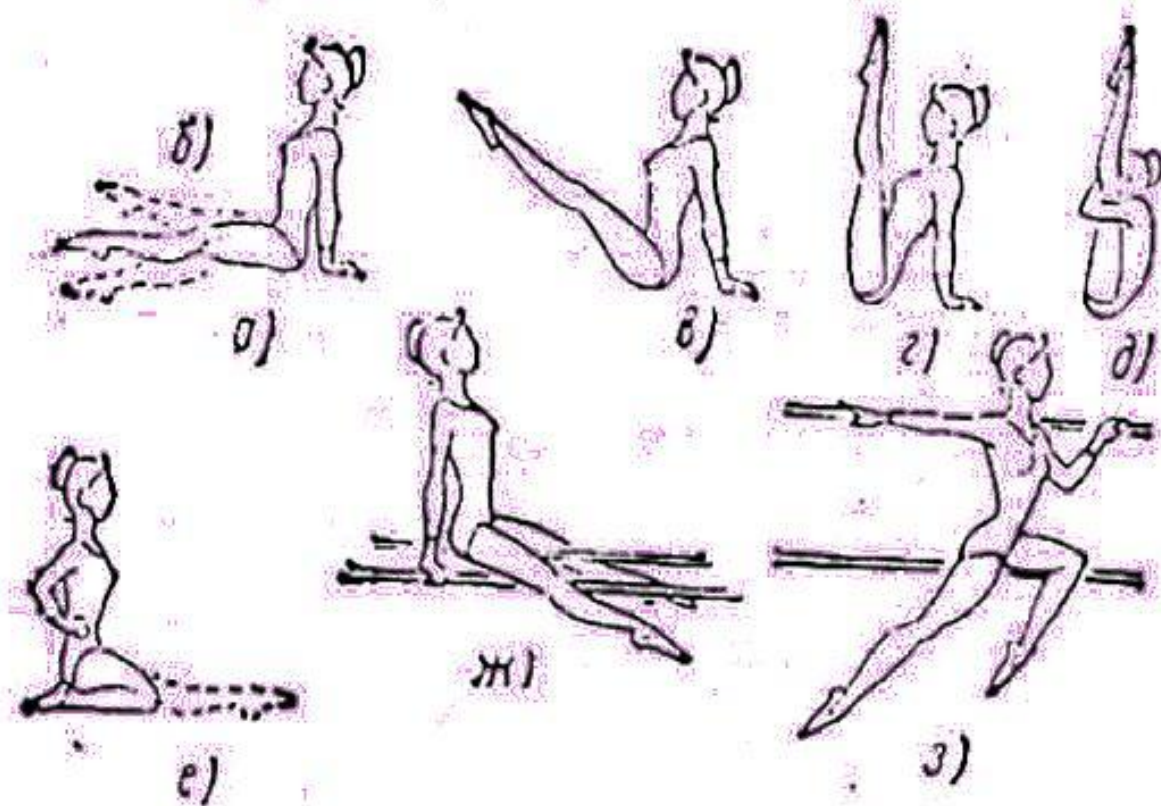


Группировка – положение тела при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени.



Рис. 7.3.

Седы – положения сидя на полу или на гимнастическом снаряде



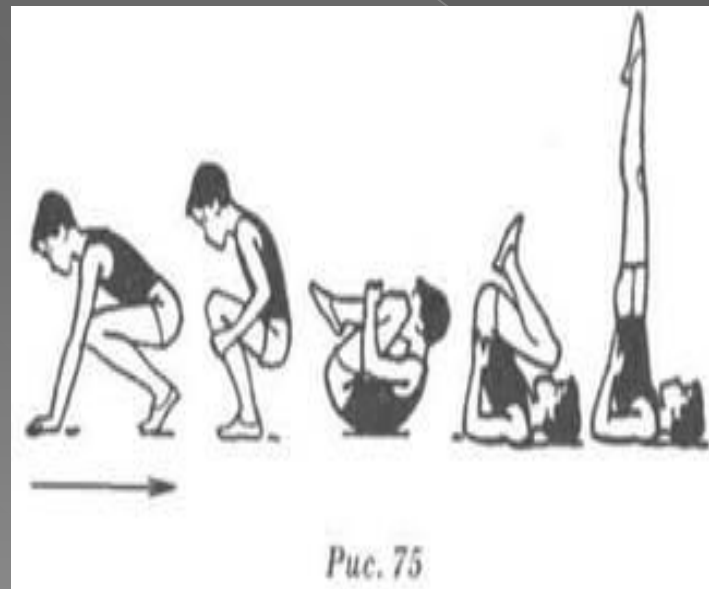
Упор – положения, в которых плечи находятся выше точек опоры.



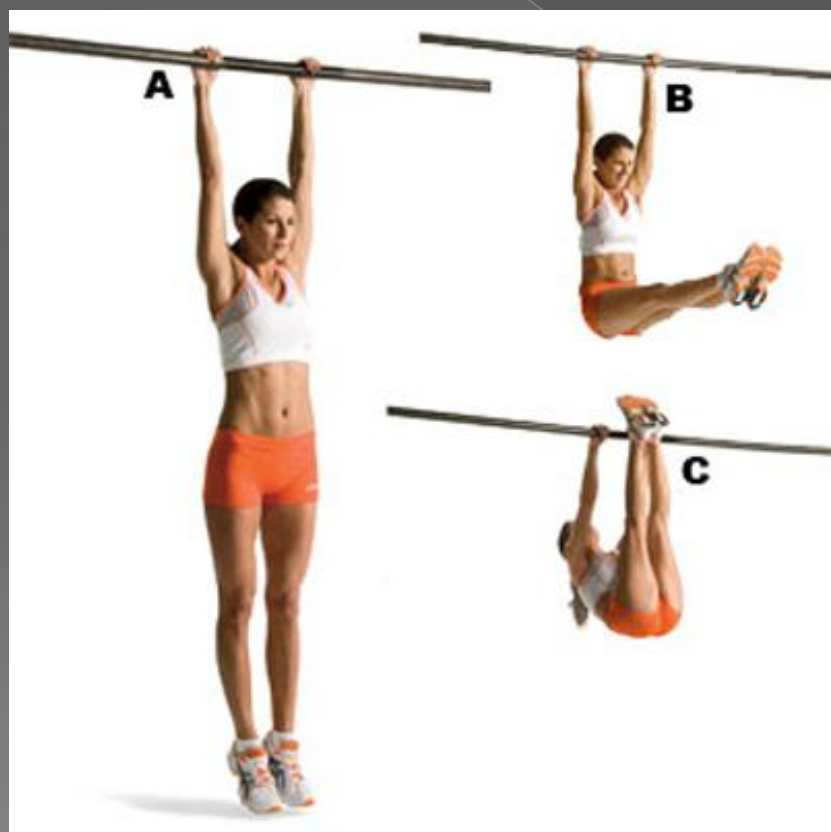
Мост - дугообразное,
максимально прогнутое
положение тела спиной к опоре



Стойка - вертикальное положение гимнаста ногами вверх с опорой руками на пол.



Вис - положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата



Подтягивание – это полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках



Страховка - готовность преподавателя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение



Спрыгивание со снаряда из виса или упора в гимнастике называется соскок.



Равновесие – это сохранение устойчивости при выполнении упражнений гимнастики.



Итог урока:

1. Что такое гимнастика?
2. Какие вы знаете виды гимнастики?
3. Перечислите основные средства гимнастики?