

ГИМНАСТИКА

В ШКОЛЕ

Выполнена: учитель МОУ СОШ п.

Городищи

Шаповалова Алла Васильевна

История гимнастики

- Начиная с античных времен в рамках исполнения священных танцев, всегда выполнялись акробатические номера на полу.
- Гимнастика (от греч. «гимназо» - «обучаю», «тренирую») – система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до новой эры -

служила целям гармонического физического развития и совершенствования



Помимо общеразвивающих упражнений, верховой езды, плавания, танцев гимнастика включила в себя и публичные состязания в беге, прыжках, метании копья и диска, борьбе, кулачном бое, езде на колесницах. Все они входили в программу **Олимпийских игр.**

В средние века достижения античной культуры и искусства, в том числе и гимнастика, были забыты. И только на рубеже XIV – XV вв., началось возрождение гимнастики как средства физического воспитания. Значительную роль в этом сыграли сочинение итальянского врача **ИСРОНИМА МЕРКУРИАЛИСА** «Об искусстве гимнастики», взгляды на воспитание писателя **ФРАНСУА РАБЛЕ** и философа – просветителя **ЖАНА ЖАКА РУССО** (оба французы), швейцарского педагога **ИОГАННА ГЕНРИХА ПЕСТАЛОЦЦИ.**

- Только в конце XIX в. в этой дисциплине появились женщины. Первое общество женской гимнастики появилось в Швейцарии в 1860 г., а первое соревнование было организовано в 1884 г. в Германии.
- В 1928 г. В Амстердаме женщины впервые участвовали в Олимпийских играх. Гимнастки в коротких юбках должны были выполнять групповые упражнения на полу и на гимнастических снарядах.



Международная федерация гимнастики



- Основанная в 1881 году бельгийцем Н. ДЖ. Кюперосом под названием «Бюро европейских федераций гимнастики» и 1922 г. она становится Международной федерации гимнастики. Федерация насчитывает более ста федераций и определяет программу и международные технические регламенты.

Классификация видов гимнастики

- Оздоровительная
- Образовательно-развивающие
- спортивные

оздоровительная

- **Гигиеническая** - используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии.



Вводная гимнастика

- Она направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность.
- По форме организации это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы» на производстве.



- Физкультурные паузы или физкультурные минутки, применяются для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждение нарушения осанки, локального физического утомления



Ритмическая гимнастика

- Считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии. Стилизованных форм ходьбы, бега. Прыжков и других несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение
- СТРЕТЧИНГ (гимнастика поз)
- КАЛЛАНЕТИКА – это гимнастика статических поз
- ШЕЙПИНГ –СИСТЕМА – это гармоническое соединение влияния физических упражнений. Определенного режима питания.
- ВОСТОЧНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ – гимнастики позволяют использовать резервы человеческого организма. Особенности этих систем – единство внутренней и внешней деятельности организма, достигнутые при ведущей роли сознания.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА



- Основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – РАЗВИВАЮЩИЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

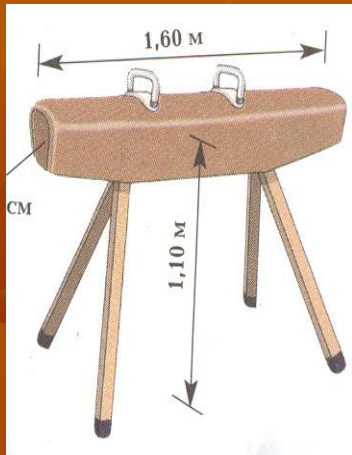
- **ОСНОВНАЯ** – располагает большими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
- **ЖЕНСКАЯ** – учитывает особенности организма и психологического склада женщин.
- **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** – прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма.
- **ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ** объединяет упражнения и методические приемы, с помощью которых можно своевременно, до начала профессионального обучения, повышать функциональные возможности организма, изучать (оценивать) и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном виде профессиональной деятельности.

СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ

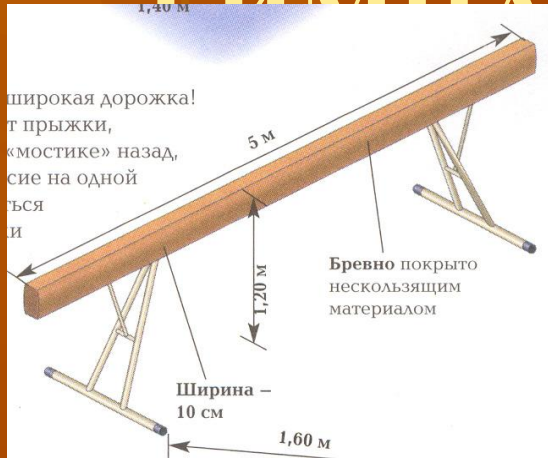
- Спортивная – многоборный вид спорта. В него входят: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения

СНАРЯДЫ СПОРТИВНОЙ

ГИМНАСТИКИ



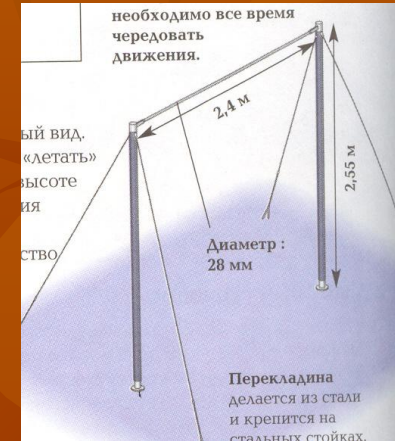
Гимнастический конь



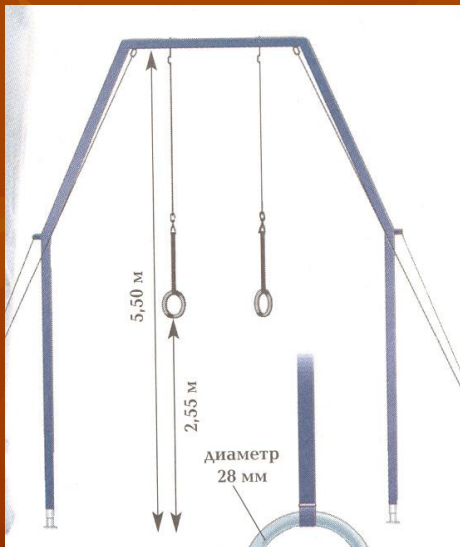
Гимнастическое бревно



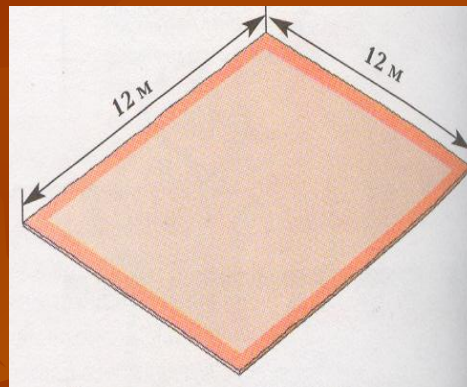
Параллельные брусья



Перекладина



Кольца



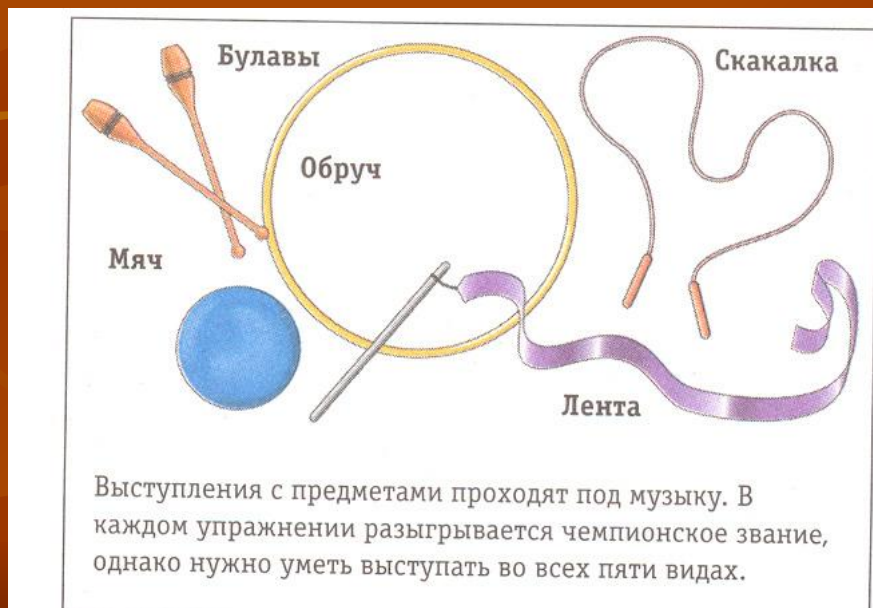
Ковер для вольных упражнений



Брусья разной высоты

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

- СУГУБО ЖЕНСКИЙ ВИД СПОРТА.
- Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов.



- СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА.
- Включает в себя три группы упражнений:
- Акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары)
- Групповые упражнения.
- Упражнения на батуте.

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетание сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

Школьные уроки гимнастики

- Строевые упражнения
- Общеразвивающие упражнения
- Акробатические упражнения
- Прыжки
- Упражнения в висах и упорах
- Упражнения в равновесии

Строевые упражнения

- Это двигательные действия учащихся выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.
- Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы
 - Строевые приемы
 - Построения и перестроения
 - Передвижения
 - Размыкания и смыкания.

Строевые приемы

к ним относятся такие действия, как выполнение команд:

«Становись!».

«Равняйся!»,

«Смирно!»,

«Вольно!»,

«Отставить!

Разойдись!»,

повороты на месте и расчет.

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ.

Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестроиться в них.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

К этой подгруппе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. Например: передвижение строевым и обычным шагом, повороты в движении, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, в обход, по кругу и т.д.

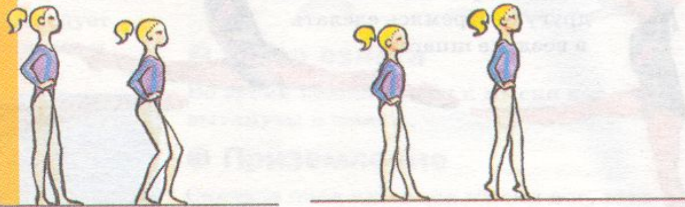
Упражнения на снарядах

Бревно: гимнастическая подготовка

С гимнастической подготовки начинается выполнение упражнений на бревне. Это позволяет тебе, выполняя простые упражнения, познакомиться поближе с трудным гимнастическим снарядом.

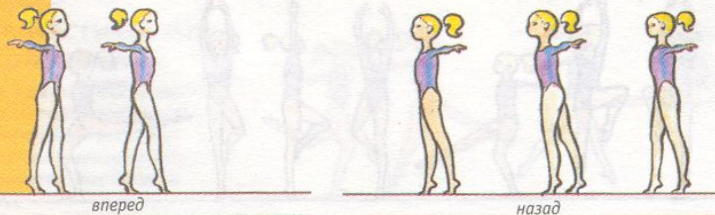
Релеве и полуприседания

Сделай полуприседание, затем релеве на мысках. Каждый раз меняй ногу.



Хожение по бревну

Хожение вперед, назад и боком на ступнях, затем на мысках.



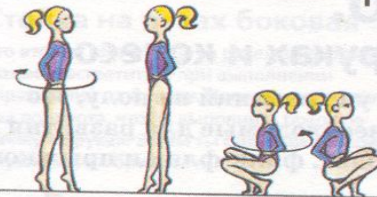
вперед

назад

боком

Полуповороты

Шаг на мысках, полуповорот, опустишь, приседая, и сделай полуповорот. Повтори то же упражнение с другой ноги. Затем ты можешь выполнять полуповороты на одной ноге.

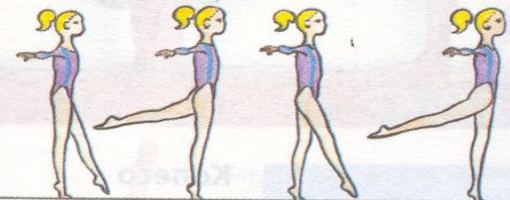


Батман (взмахи)

Двигаясь вперед, делай поочередно взмах вперед каждой ногой, затем взмах назад.



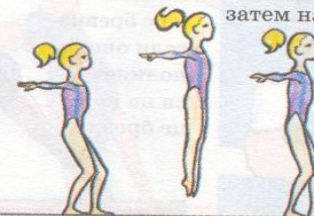
батман вперед



батман назад

Резкие прыжки

Сделай резкий прыжок на правой ноге, затем на левой ноге.



Несколько советов для успешной работы на бревне:

- Сконцентрируйся на технике выполнения элементов, чтобы забыть о страхе.
- Держи корпус прямым, руки должны быть сильными.
- Держи таз, плечи и ноги в направлении оси бревна.
- Смотри на бревно, не опуская голову.
- Неоднократно выполни элементы на полу, и только потом на бревне.

Конь

Этот гимнастический снаряд в основном требует скорости и силы, особенно силы ног.

Техника прыжка

Прыжок начинается с разбега длиной примерно 20 м, затем следует толчок двумя сомкнутыми ногами на мостике. Скорость разбега и взаимосвязь разбега с толчком являются определяющими моментами при выполнении прыжка. Первый взлет — это часть прыжка, начинающаяся с толчка и заканчивающаяся постановкой рук на коня.

Затем после упора гимнастка совершает второй взлет перед приземлением на пол.

«Луна»

Основной прыжок современной гимнастики — это «луна», прыжок через переворот с полным вращением вперед. Тело постоянно выпрямлено во время вращения при выполнении этого прыжка. Перед тем как приступить к выполнению этого элемента в условиях соревнований, ты должна отработать различные фазы прыжка и пройти через различные этапы обучения.

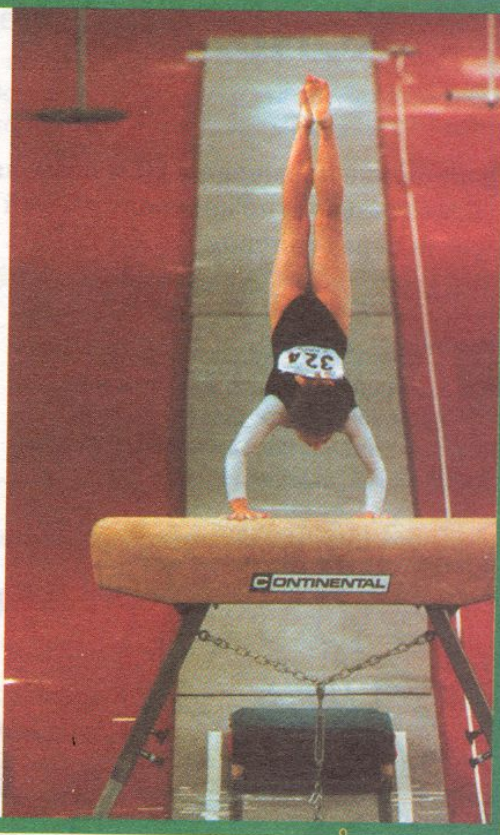
Ты можешь начать выполнять это упражнение на вспомогательном оборудовании (мини-мостик, тренировочные маты, которые заменяют коня).

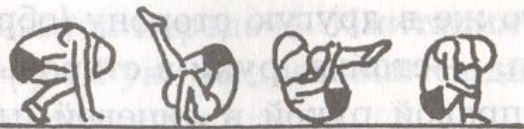


Дополнительная информация

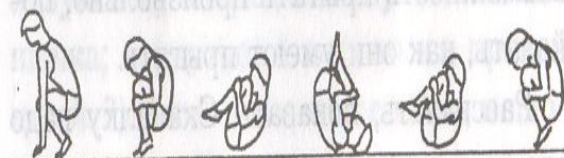
При выполнении упражнения девочками конь ставится по ширине (тогда как для мальчиков конь ставится по длине). Прыжки выполняются с толчком от мостика. Расстояние между мостиком и конем меняется в зависимости от роста гимнаста, скорости разбега, а также выполняемого прыжка. Чаще всего расстояние от 1 м до 1,5 м.

Скорость и мощь в исполнении Чусовитиной



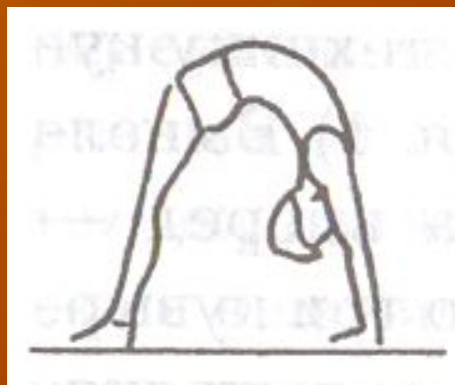


Акробатика.

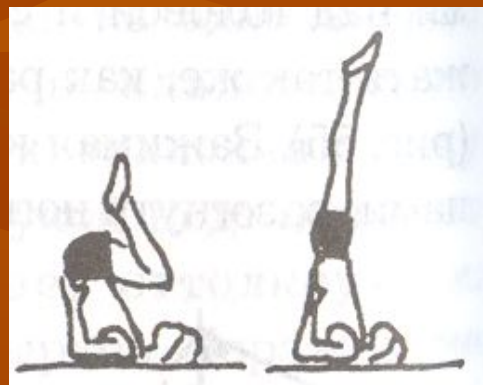


Кувырок вперед

Кувырок назад



МОСТ



Стойка на лопатках

Колесо

Колесо должно выполняться быстро, так как оно служит подготовкой к кувырку. Сначала сделай его по прямой линии.

❶ Сделай выпад.

❷ Поставь руки как можно дальше одну от другой.

❸ Ты должна пройти через стойку на руках.

❹ Опустит ноги одну за другой, но одновременно оттолкнись обеими руками.

❺ Возврат в положение выпада на другую ногу.



Стойка на руках

Стойка на руках — основной элемент, с которым ты встретишься на всех гимнастических снарядах. Речь идет о том, чтобы сохранять равновесие на руках, не двигаясь, тело полностью вытянуто.

Совет: встань на вытянутые руки и смотри на пальцы рук.



3 Стойка на руках спиной к стене. Продержись 10 секунд.

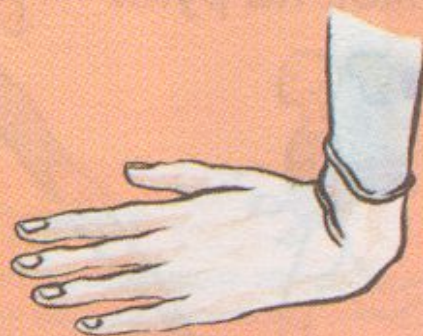


Постановка рук при выполнении колеса



Одна рука стоит перпендикулярно линии.

Вторая рука повернута вовнутрь.



Экипировка спортсмена



Ты можешь заниматься в специальных гимнастических тапочках или босиком.

Экипировка

Трико

Трико бывает различных цветов, моделей и качества, но во время соревнований используются трико только с длинными рукавами.

Спортивный костюм

Спортивный костюм изготавливается в цветовой гамме клуба, костюм используется при разминке и во время вручения наград.

Балетные тапочки

По своему выбору ты можешь выполнять упражнения на босу ногу, либо в балетных тапочках.

Они должны быть гибкими и иметь нескользкую подошву.

Кожаные рукавицы

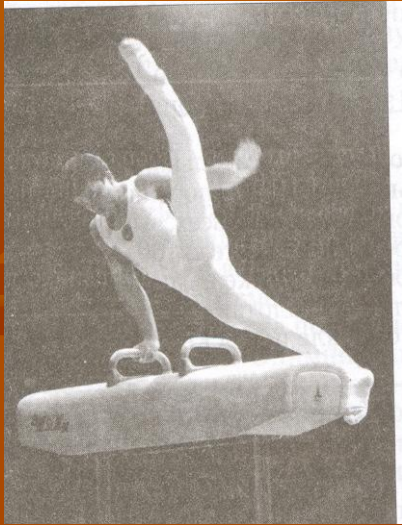
Это кусочки кожи, которые защищают ладонь руки во время выполнения упражнений на разновысоких брусьях. Но это необязательно.

А также...

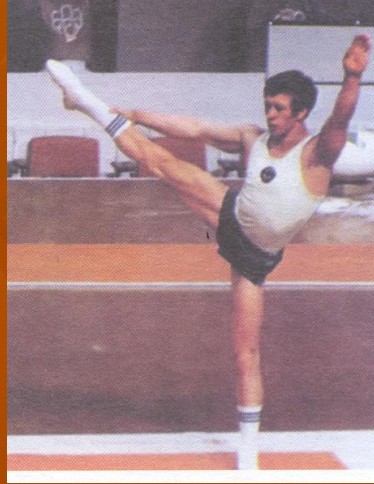
Любимый талисман, заколки и прочие мелочи входят в набор аксессуаров гимнастики



Гимнасты Владимирской области



Владимир Артемов

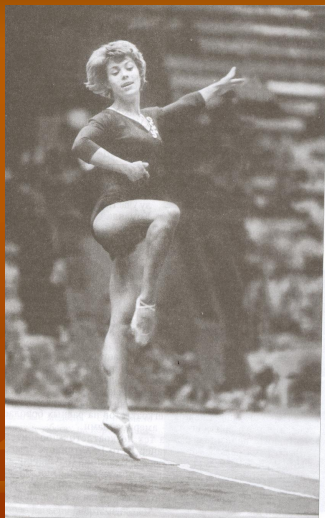


Николай Андреанов

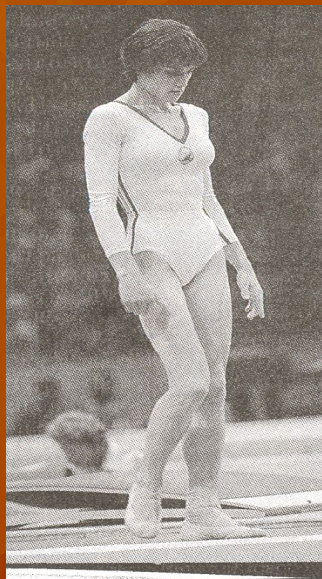


Рязанцев

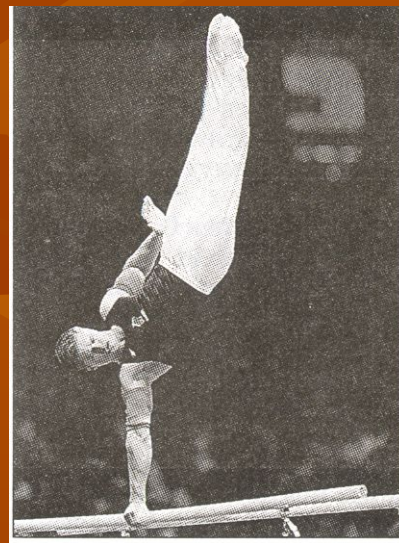
Чемпионы.



Лариса Латынина



Надя Комэнеч



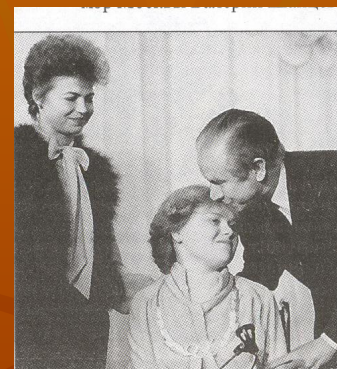
Алексей Немов



Алина Кабаева

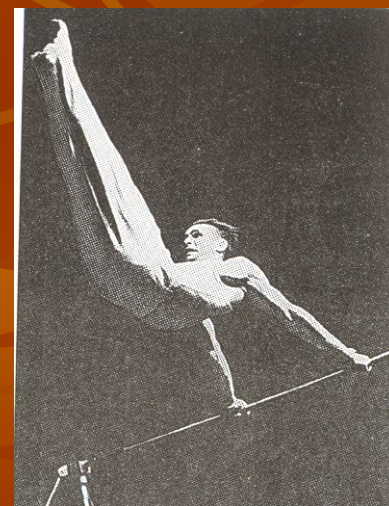


Юлия Барсукова



Елена Мухина

Виктор Чукарин





**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ.**