

Гимнастик

а



**Впервые термин «гимнастика»
появился у древних греков
(эллинов) в VIII в. до н. э. Занятия
физическими упражнениями они
проводили в специальных
заведениях - гимнасиях. В те
времена гимнастика включала в
себя все известные в античную
эпоху физические упражнения
(то, что мы теперь относим к
легкой атлетике, тяжелой
атлетике, борьбе, фехтованию,**



Гимнастика имеет свои достоинства:
многообразие упражнений,
разносторонность и гармоничность их
влияния на формирование физических
способностей занимающихся,
воспитание социально приемлемых
форм межличностных отношений,
построенных на стратегии

В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях и в армии; спортивные виды гимнастики — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика.



Основная гимнастика — это строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.

Спортивная гимнастика включает в себя женское многоборье (опорный прыжок, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения) и мужское многоборье (конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упражнения, брусья разновысокие, опорный прыжок).



Художественная гимнастика - это женский олимпийский вид спорта. В нее входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, булавами, скакалкой, лентой)

Спортивная акробатика включает четыре группы упражнений: акробатические прыжки, парные (и смешанные) и групповые упражнения





Гимнастика является частью комплексной программы по физическому воспитанию и одной из основных дисциплин учебного плана физической культуры в школе.

Уроки гимнастики имеют большие возможности для решения воспитательных задач, таких как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений и т. д.

Оздоровительные и воспитательные задачи должны решаться в неразрывной связи с образовательными.

Оздоровительные задачи:

- Формирование у детей правильной осанки;
- Соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма;
- Обучение правильному дыханию при их выполнении гимнастических упражнений;
- Обучение учащихся методам самоконтроля и оценки состояния

Техника выполнения гимнастических упражнений

Строевые упражнения — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организации.

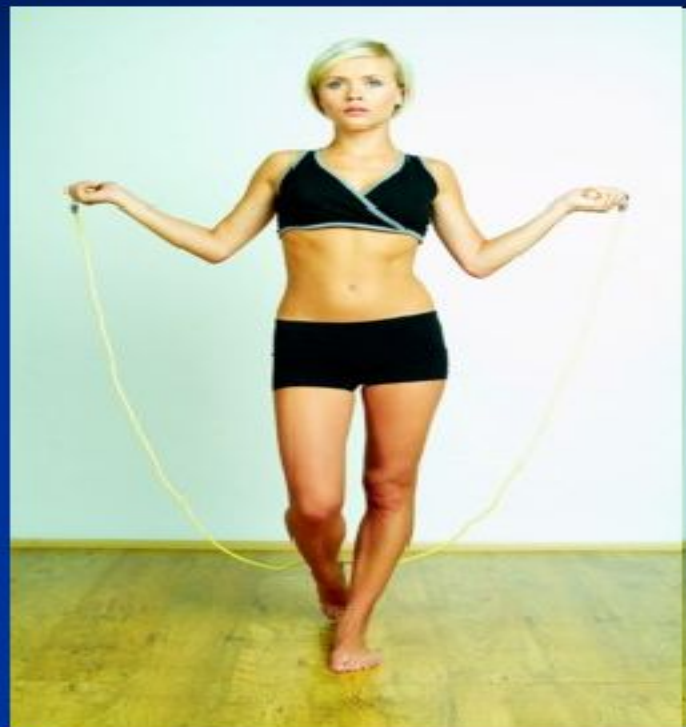


Прыжки

Прыжки способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть, ловкость, смелость. При выполнении прыжков формируются прикладные навыки в преодолении препятствий.

Гимнастические прыжки делятся на две группы: неопорные и опорные.

Неопорные прыжки выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд.



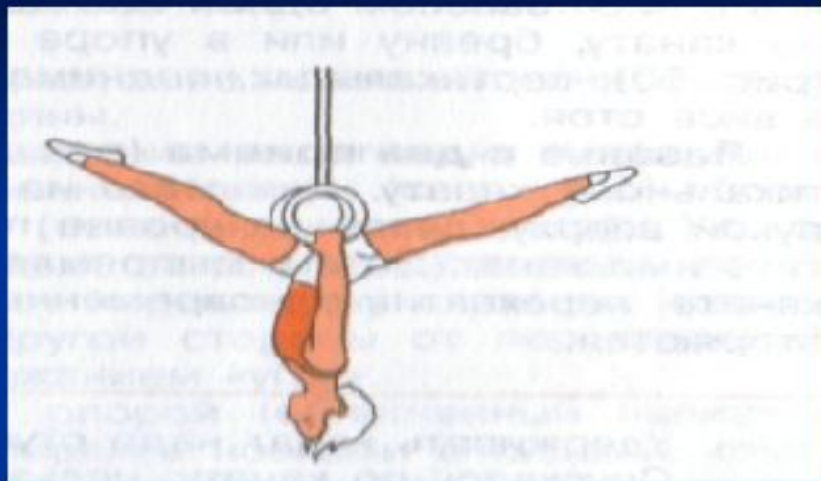
К этой группе относятся прыжки на месте на обеих ногах и на одной ноге, прыжки с высоты, с трамплина, прыжки со скакалкой.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

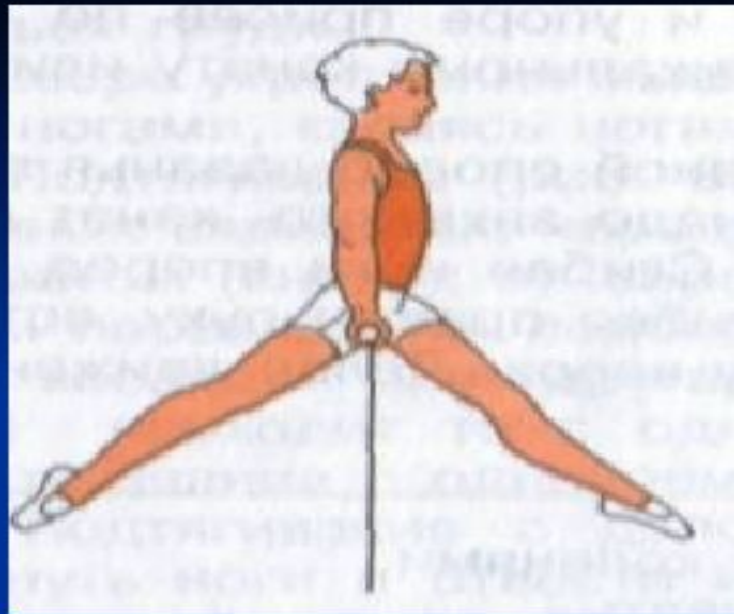
Выполняются с разбега толчком двумя ногами о гимнастический мостик и обязательно с опорой руками о снаряд (конь, козел, гимнастический стол).



Висы и упоры



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



Упор - это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать **правила техники безопасности и страховки.**

1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность, изложенную в учебнике.
3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
4. Маты должны лежать плотно друг к другу.
5. Приземляться нужно на середину одного из матов.
6. Нельзя заниматься на неисправных



Кувырок назад через стойку на руках с помощью

Техника выполнения. Кувырок выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекаат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, упор присев.



Последовательность обучения.

- 1. Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.**
- 2. Из положения упора лежа согнувшись разгибаться в тазобедренных суставах с помощью в стойку на руках. Помогать, стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.**
- 3. Из седа с наклоном вперед перекатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в и. п.**
- 4. Из седа с наклоном вперед кувырок назад через стойку на руках с помощью.**
- 5. Из о. с. наклониться вперед как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен. Сед с прямыми ногами**

Переворот боком

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее,

оттолкнувшись, поднявшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

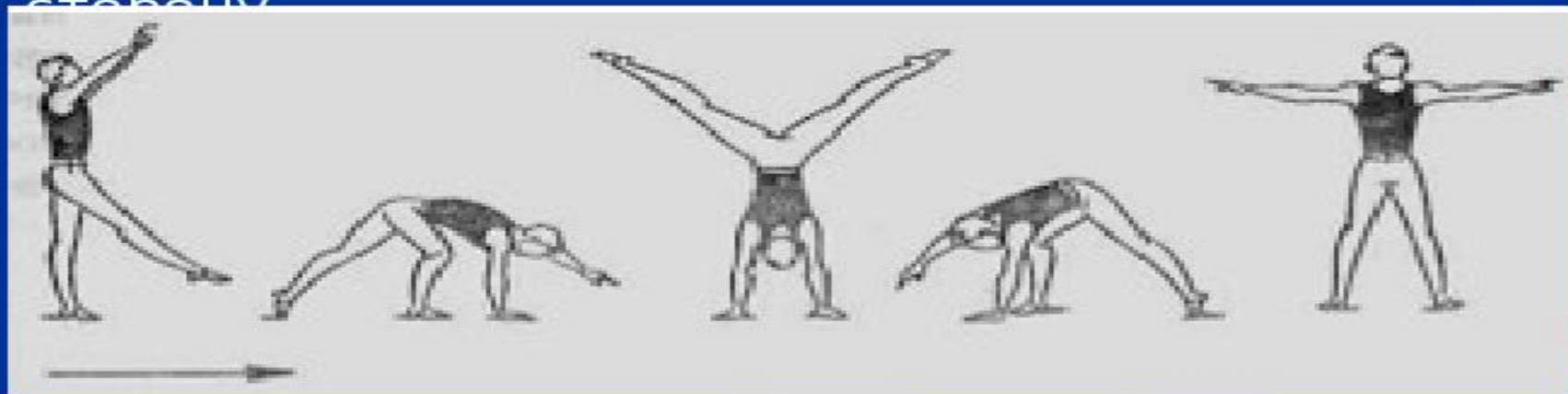


Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.
2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота).

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.



ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.