

МОУ «Ковернинская средняя школа № 1»

Гимнастика с элементами акробатики

Выполнил: учитель физической культуры
Черепенин Николай Яковлевич

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков (эллинов) в VIII в. до н. э. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях - гимназиях. 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, гребле), а также акробатику, игры с мячом, танцы.



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 партнерства и сотрудничества.

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, аэробика, 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 упражнений) и мужское многоборье (конь с ручками, кольца, перекладина, вольные упражнения, брусья параллельные, 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 (мужские 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 В ШКОЛЕ

Урок является основной формой организации занятий по гимнастике в школе.

Урок должен содержать определенные общие задачи, выполнение которых обеспечивается всем процессом обучения, и складывается из последовательно решаемых конкретных задач:

- **Образовательных;**
- **Оздоровительных;**
- **Воспитательных;**

Образовательные задачи заключаются:

- В обучении детей выполнению гимнастических упражнений, предусмотренных программой;
- Получении учащимися знаний о гимнастической терминологии;
- Самоконтроле при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Правилах безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

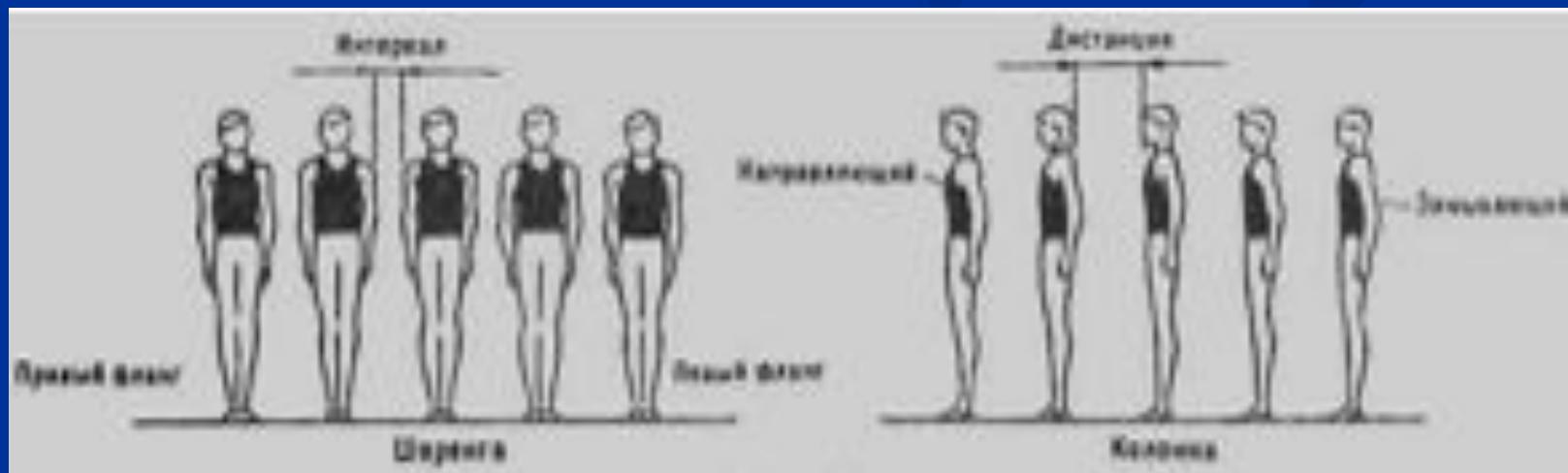
Уроки гимнастики имеют большие возможности для решения воспитательных задач, таких как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений и т. д. Оздоровительные и воспитательные задачи должны решаться в неразрывной связи с образовательными.

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 здоровья.

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 организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки.

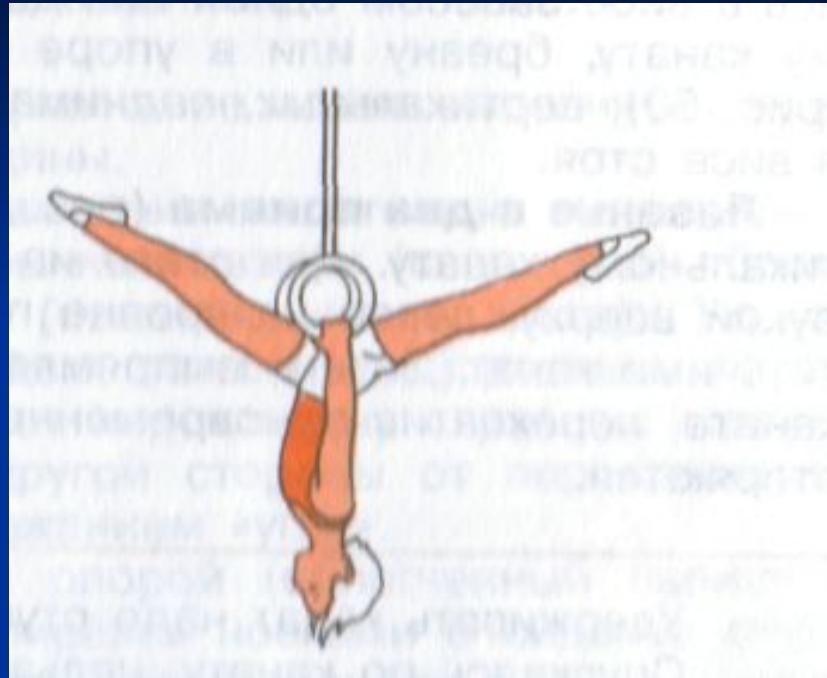


Прыжки

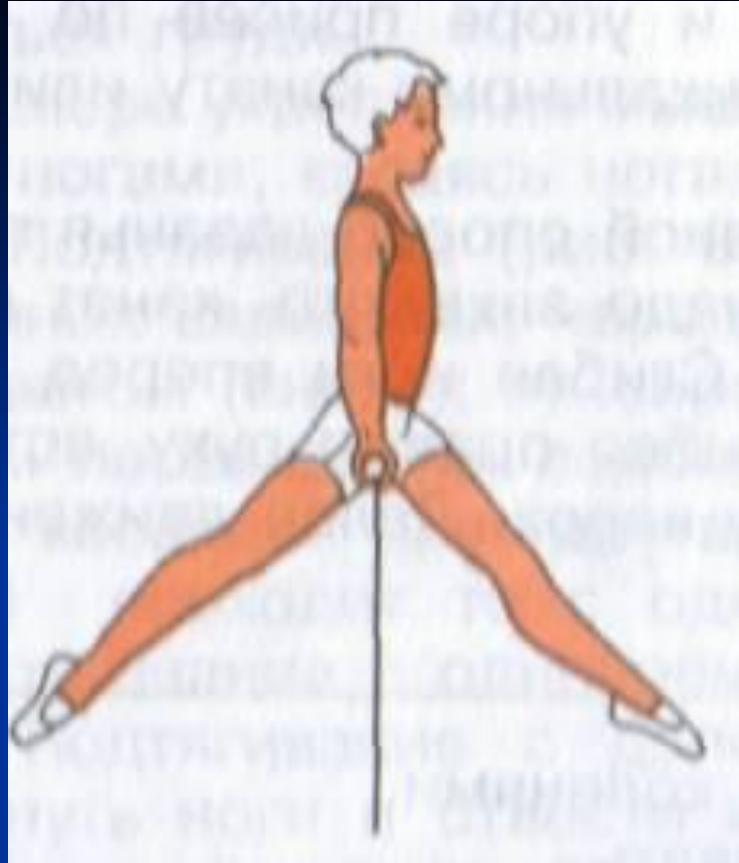
Прыжки способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть, ловкость, смелость. При выполнении прыжков формируются прикладные навыки в преодолении препятствий.

Гимнастические прыжки делятся на две группы: неопорные и опорные.

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

В комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений.

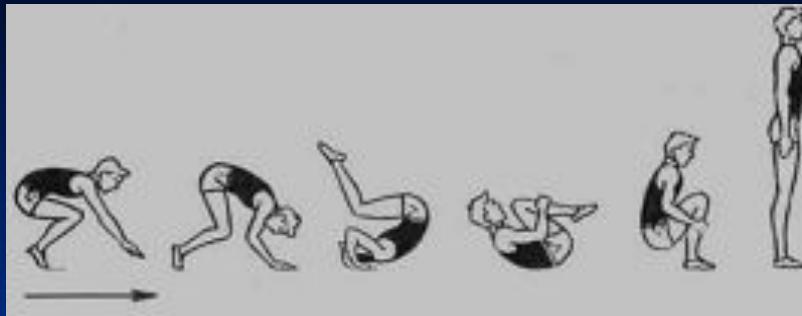


Перекаты

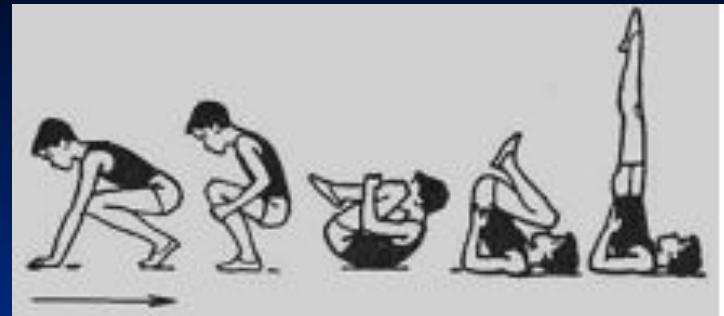


Группировка

Они предусмотрены с I по XI класс как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек).



Кувырок вперед



Стойка на лопатках

Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на занятиях гимнастикой в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся.

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 или незакрепленных снарядах.



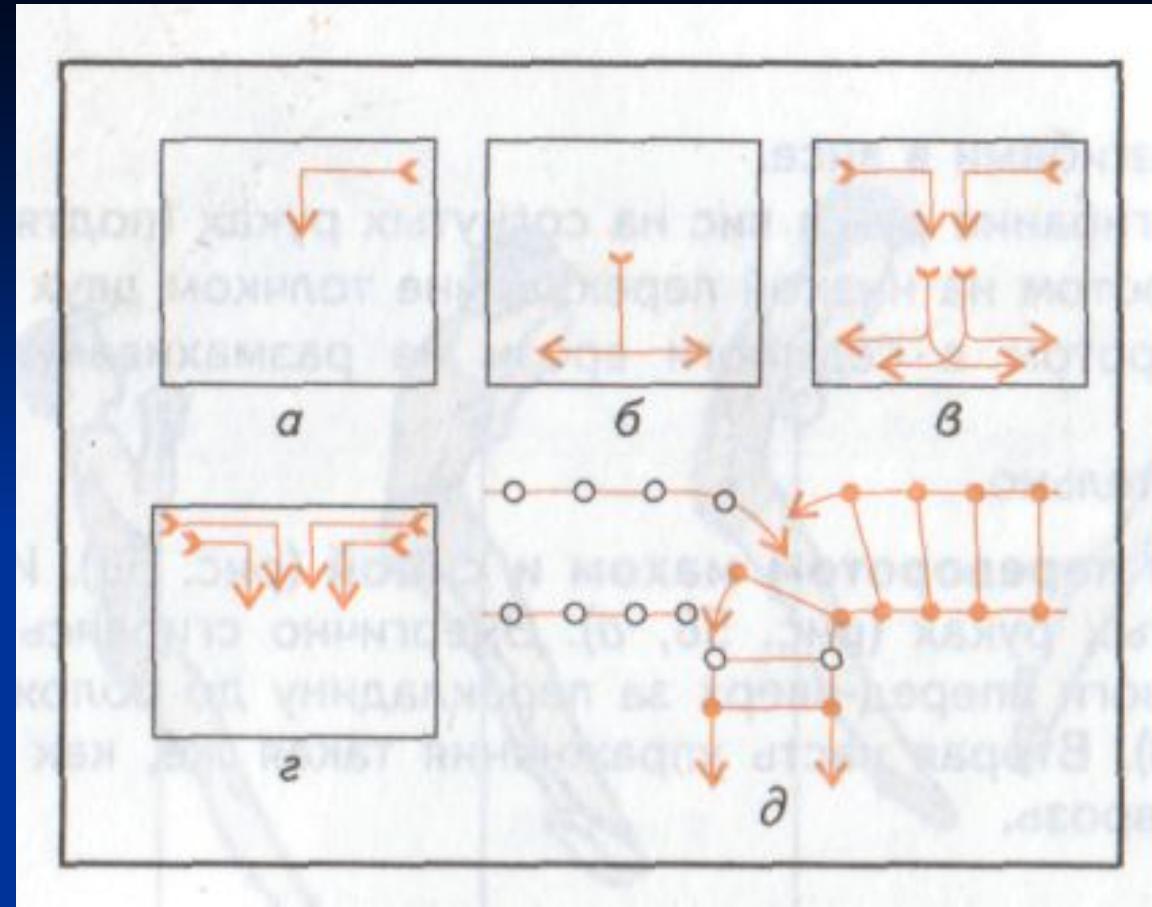
Гимнастика

9 класс



СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. По команде «Прямо!», подаваемой под левую ногу, делается шаг правой ногой на месте, а затем с левой ногой начинается движение вперед.



Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Выполняются в движении по команде «Через центр-марш!» (рис. а).

При подходе направляющего к противоположной стороне площадки (зала) подается вторая команда «В колонны по одному направо и налево в обход-марш!». По этой команде, подаваемой под левую ногу, первым номер идет направо, следующий за ним - налево, очередной номер - направо, следующий - налево и т. д. (рис. б). При сближении колонны на противоположной границе зала дается еще команда «В колонну по два через центр-марш!» (рис. в), потом команда «В колонны по два направо и налево в обход-марш!» (рис. г). Продолжая дробление и сведение, можно перестроиться в колонну по четыре.

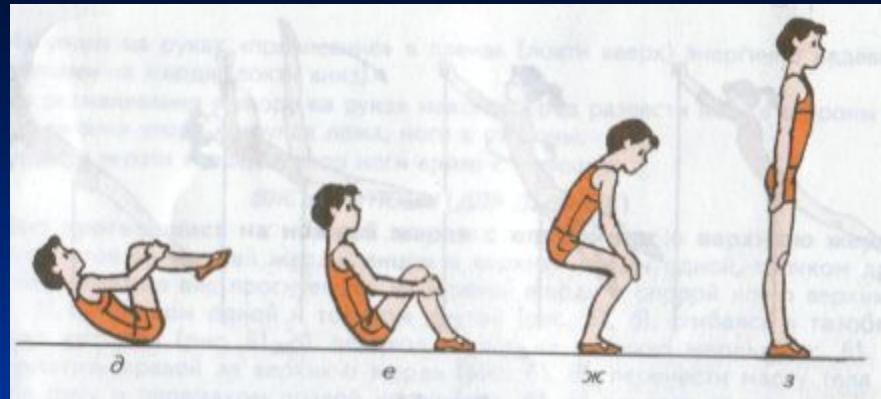
АКРОБАТИКА (ЮНОШИ)

Из упора присев силой стойка на голове и руках.

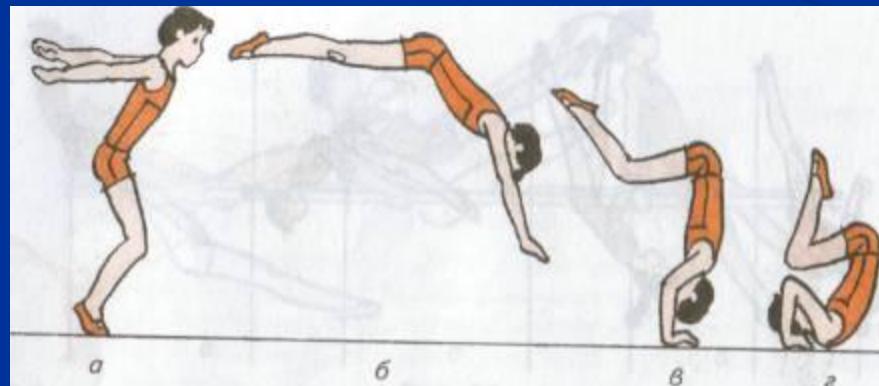
Упражнение выполняется *силой рук*, а не толчком ног. Приняв и. п., начинать постепенно увеличивать нажим руками на опору, поднимая туловище и согнутые ноги вверх до вертикального положения. Медленно выпрямляя ноги, перейти в стойку на голове и руках. По мере выхода в стойку нажим рук на опору уменьшается.



Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (рис.).



Оттолкнувшись с двух ног, выполнить прыжок вверх и в длину с полным выпрямлением ног. Перенеся тяжесть тела на руки, наклонить голову на грудь и выполнить, кувырок вперед



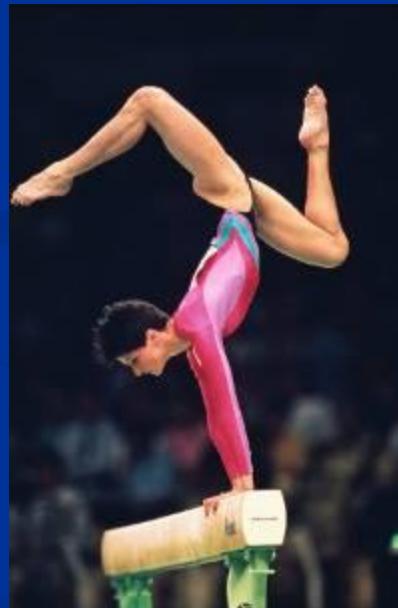
УПРАЖНЕНИЯ



1. Кувырок вперед.
2. Длинные кувырки вперед.
3. Кувырок вперед прыжком.
4. Кувырок вперед прыжком с гимнастического мостика.
5. Кувырок вперед с разбега на горку матов.

АКРОБАТИКА (ДЛЯ ДЕВУШЕК)

Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Это упражнение состоит из элементов уже разученных ранее, поэтому не вызывает затруднений при выполнении.



Список литературы:

- <http://www.myshared.ru/slide/176202/>

Спасибо за
внимание!