

Презентация

ТЕМА: «Гимнастика»
(демонстрационный материал к уроку
физической культуры)

Гимнастика



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, 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 упражнения) 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 и средне-специальных учебных заведениях.

УРОКИ ГИМНАСТИКИ В колледже

Урок является основной формой организации занятий по гимнастике.

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.

Уроки гимнастики в школе в зависимости от педагогических задач могут быть:

Вводные (в начале прохождения раздела)

Уроки на которых учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала, может проверить уровень физической подготовленности и качество выполнения основных упражнений за предыдущий класс;

Уроки изучения нового материала; уроки повторения.

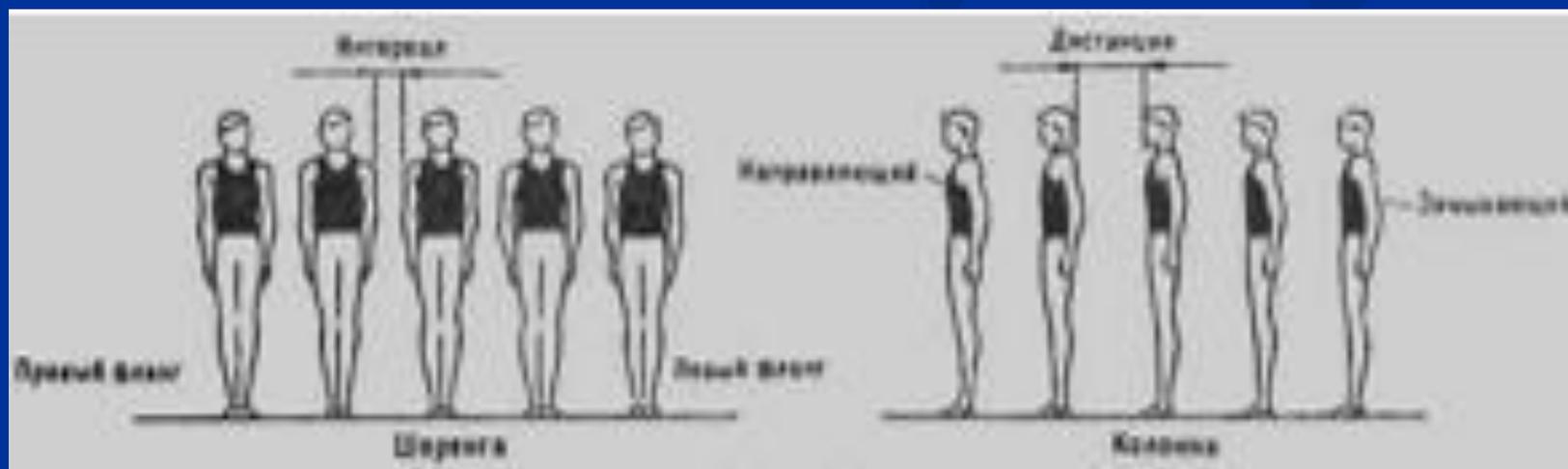
Уроки направленные на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций, они могут предшествовать контрольным, **комбинированные** (смешанные) уроки, сочетающие изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений (имеют наибольшее распространение в школе).

Контрольные уроки

Уроки проводятся либо после прохождения части раздела программного материала, либо в конце раздела гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений или комбинаций. Контрольный урок, проводимый в конце раздела гимнастики, желательно организовывать в виде соревнований по гимнастике.

Техника выполнения гимнастических упражнений

Строевые упражнения — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно 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.

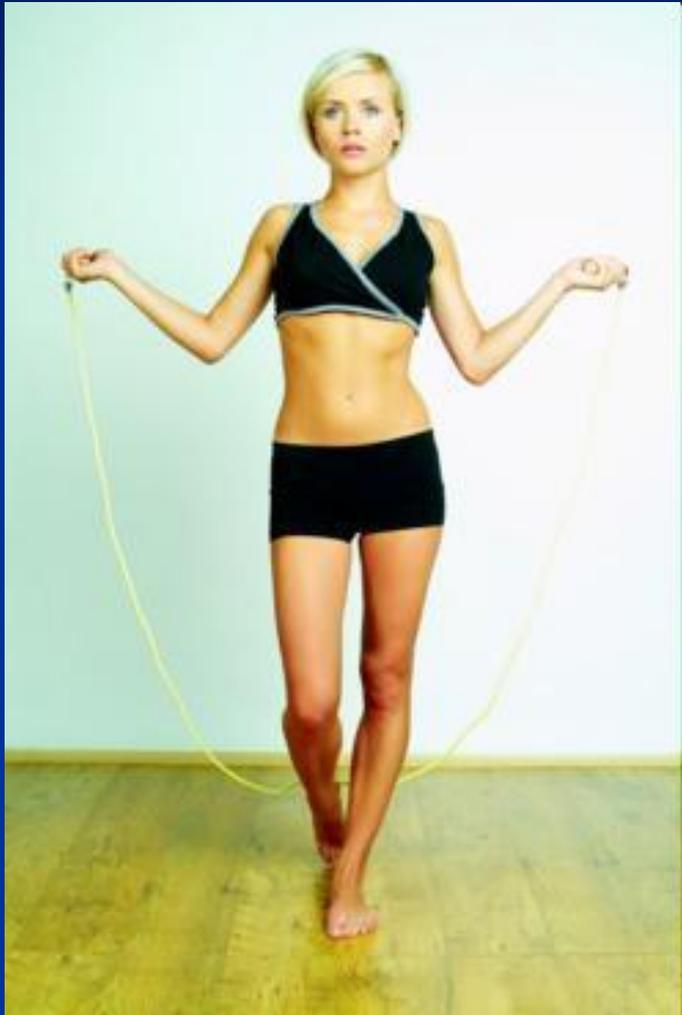


Прыжки

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.

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.

Прыжки со скакалкой:

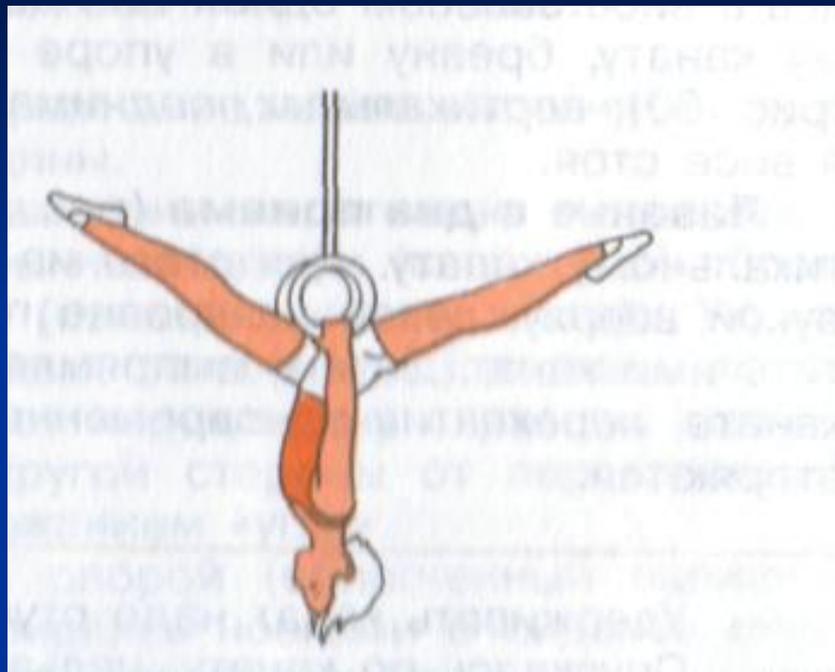
1. На обеих ногах (обычные и простые).
2. Скрестно.
3. Петлей - скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю) и разведением их.
4. С двойным вращением скакалки.
5. Со сменой ног («маятник»).
6. В полуприседе и приседе.
7. Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу.
8. На одной ноге и на обеих ногах с продвижением в различных направлениях.
9. На месте с вращением скакалки вправо и влево (одна рука сзади, другая впереди).
10. Бег на месте с высоким подниманием бедра

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

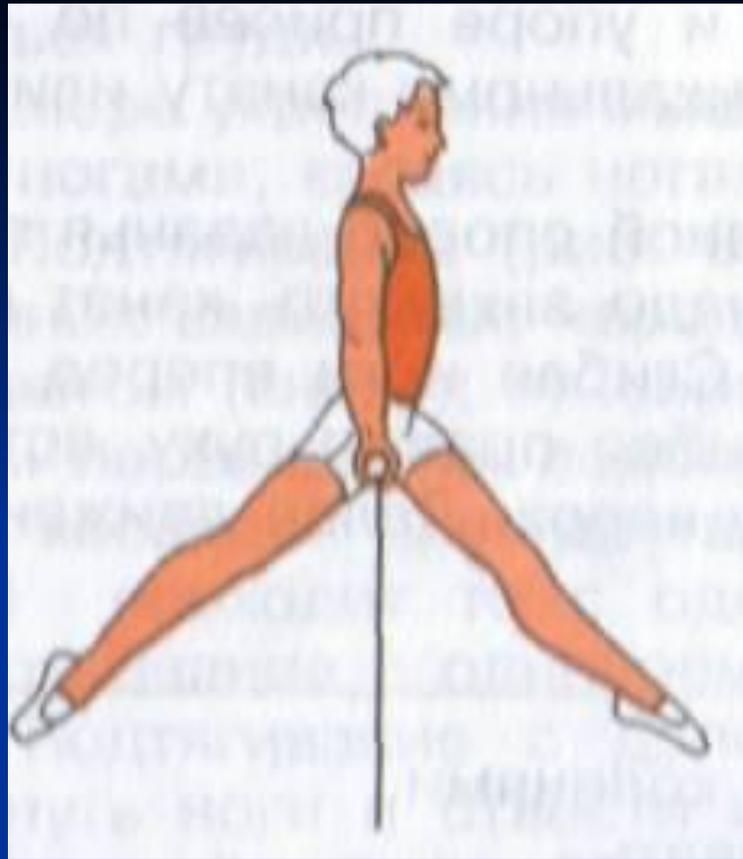
Выполняются с разбега толчком двумя ногами о гимнастический мостик и обязательно с опорой руками о снаряд (конь, козел, гимнастический стол).



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

Гимнастика

10-11 класс



В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах

Совершенствование строевых упражнений

Повороты в движении кругом.

Их выполняют по команде «Кругом - марш!», подаваемой под правую ногу. Учащийся делает шаг левой, полшага правой вперед и немного влево (за линию левой ноги). Не прижимая рук к бедрам, делает на носках поворот кругом и без остановки начинает движение с левой ноги в обратном направлении.

Упражнение разучивают в движении шеренгой по разделениям: на счет «раз» - шаг левой; на счет «два» - шаг правой с одновременным поворотом кругом в момент постановки ноги; на счет «три» - шаг левой в новом направлении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Команды:

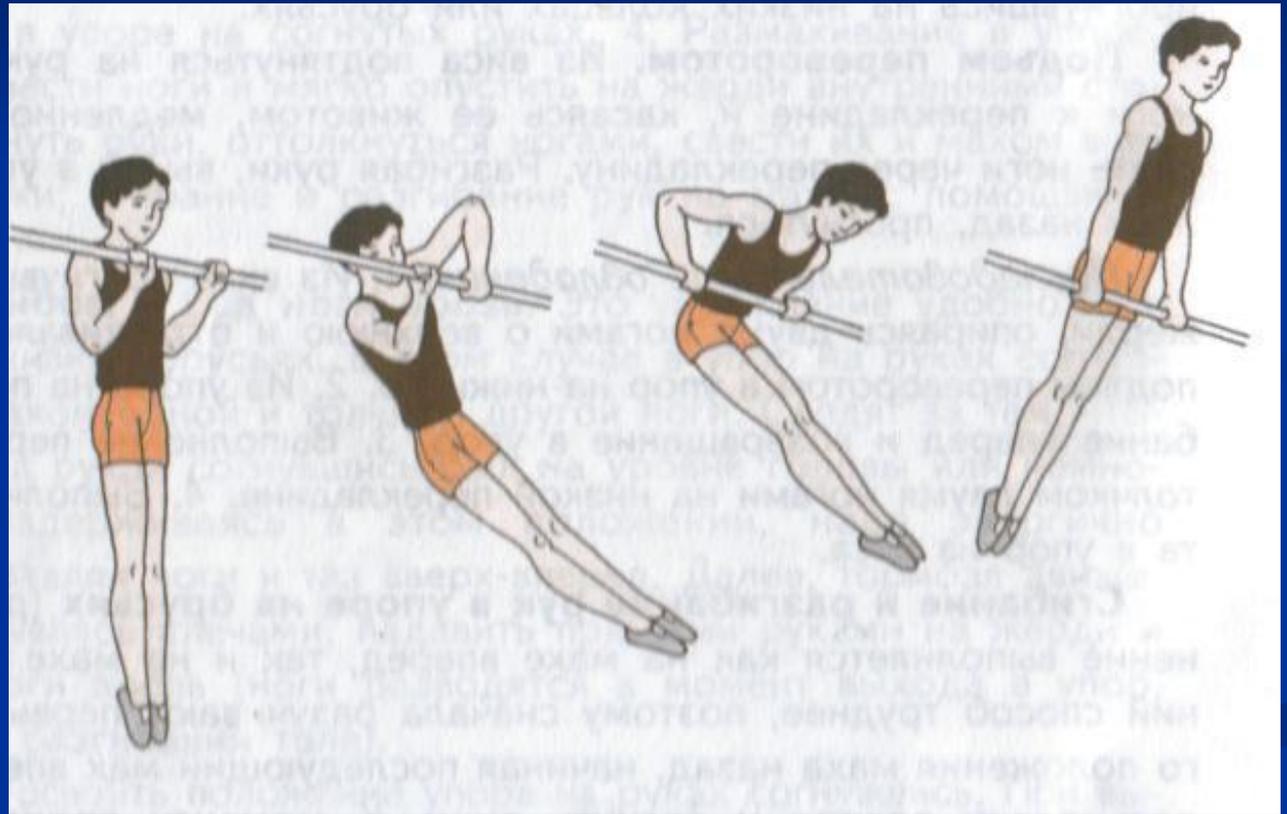
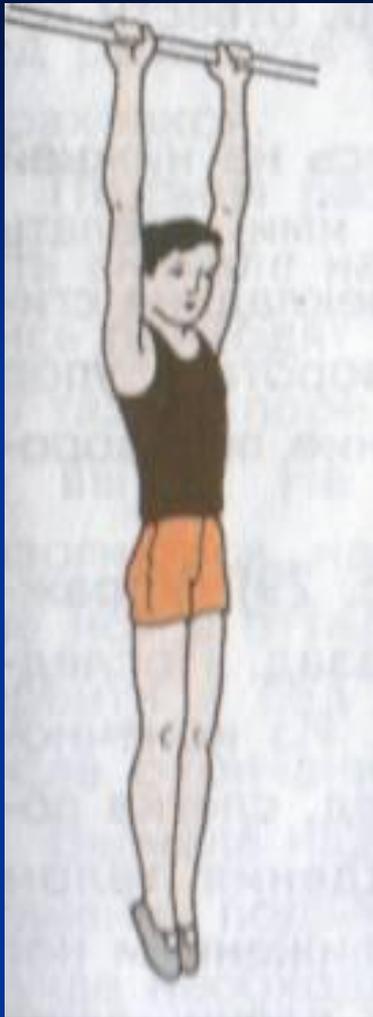
- а) «Через центр МАРШ!» (подаётся на одной из середин зала);
- б) «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!» (подаётся на противоположной середине). По этой команде первые номера идут направо, вторые - налево в обход;
- в) «В колонну по два через центр - МАРШ!» Команда подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, по восемь.

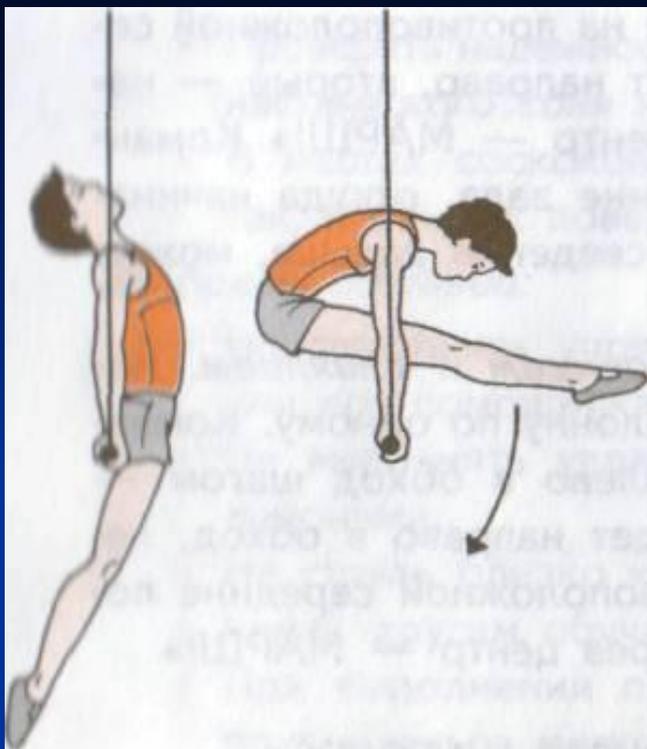
Освоение и совершенствование висов и упоров

Юноши

Подъем в упор силой. Из виса (рис. а) подтянуться, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах (рис. б). В конце подтягивания быстро перевести одну руку в упор локтем вперед (рис. в) и, не задерживаясь, подавая плечи вперед, перевести другую руку в упор (рис. г); разгибая руки, выйти в упор (рис. д).

Подъем в упор силой.





Вис согнувшись - вис прогнувшись сзади. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть согнутые ноги к перекладине, продеть их и выпрямить, приняв положение виса согнувшись (рис. а). Силой, прогибаясь - вис прогнувшись (рис. б). Обратным движением вернуться в и. п.

Подготовительные упражнения:

- наклоны вперед до касания пола ладонями; упор присев на скамейке, руки касаются пола;
- вис согнувшись на кольцах (бруснях поперек);
- вис прогнувшись на низких кольцах или бруснях.

Подъем переворотом. Из виса подтянуться на руках, приблизить ноги к перекладине и, касаясь ее животом, медленно вращаясь, послать ноги через перекладину. Разгибая руки, выйти в упор, отвести голову назад, прогнуться.

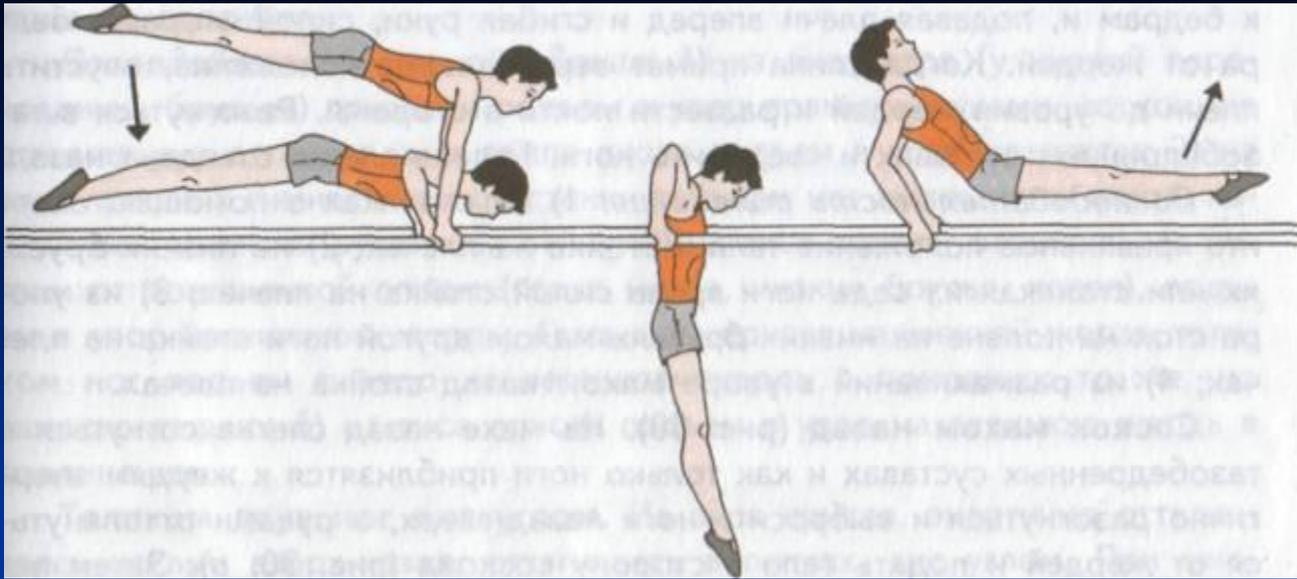
Последовательность овладения:

1. Из виса прогнувшись на нижней жерди, опираясь двумя ногами о верхнюю и отталкиваясь ими, сделать подъем переворотом в упор на нижнюю.

2. Из упора на перекладине сгибание вперед и возвращение в упор.

3. Выполнение переворота в упор толчком двумя ногами на низкой перекладине.

4. Выполнение переворота в упор из виса.



Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (См. рисунок)

Упражнение выполняется как на махе вперед, так и на махе назад. Последний способ труднее, поэтому сначала разучивают первый. Из конечного положения маха назад, начиная последующий мах вперед, слегка подать плечи вперед и согнуть руки. К моменту прохождения телом вертикали слегка согнуться в тазобедренных суставах. С движением ног вперед-вверх разогнуть руки.

Последовательность овладения:



- ❖ Размахивание в упоре до выведения стоп выше жердей.
- ❖ Сгибание и разгибание рук в упоре.
- ❖ Размахивание в упоре на согнутых руках.
- ❖ Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить на жерди внутренними сторонами стоп, согнуть руки, оттолкнуться ногами, свести их и махом вперед разогнуть руки; сгибание и разгибание рук на махе, с помощью и страховкой.

Подъем разгибом в сед ноги врозь. Это упражнение удобно изучать вначале на низких брусьях. В этом случае в упор на руках согнувшись приходят махом одной и толчком другой ноги. Следят за тем, чтобы таз в упоре на руках согнувшись был на уровне головы или немного выше. Не задерживаясь в этом положении, надо энергично разогнуться, направляя ноги и таз вверх-вперед. Далее, тормозя движение ног и отталкиваясь плечами, надавить прямыми руками на жерди и перейти в сед ноги врозь (ноги разводятся в момент выхода в упор, после окончания разгибания тела).



Стойка на плечах из седа ноги врозь.

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол.



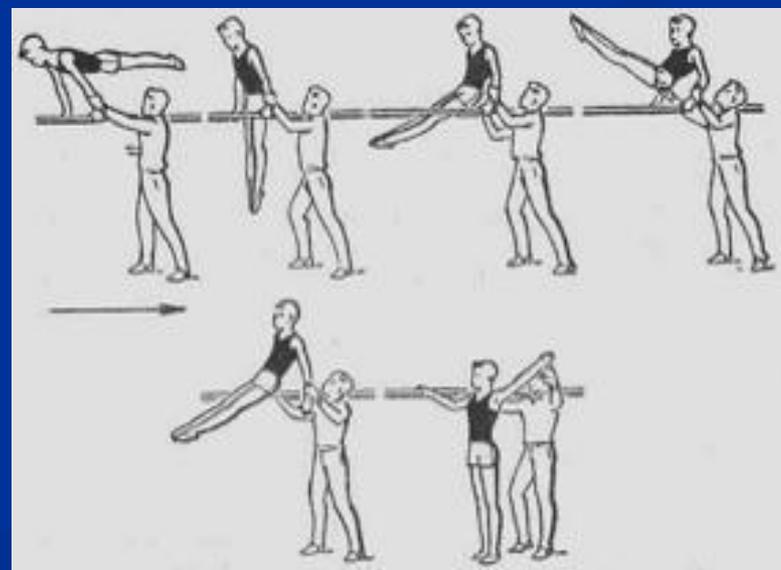
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

1. На полу повторить стойку на голове силой.
2. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.
Обратить внимание на первую половину кувырка (опору плечами о жерди, подтягивание ног).
3. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

- 1) локти не разведены и ученик проваливается плечами;
- 2) разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение;
- 3) голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперед;
- 4) слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

Соскок махом назад (рис.). На махе назад слегка согнуться в тазобедренных суставах и как только ноги приблизятся к жердям энергично разогнуться и выбросить ноги назад-вверх, а руками оттолкнуться от жердей и подать тело в сторону соскока (рис. *а*). Затем перехватиться правой (левой) в упор скрестно на левой (правой) жерди (рис. *б*). Продолжая мах назад, опустить правую (левую) руку, отвести ее в сторону (рис. *в*) и, удерживаясь за жердь другой рукой, закончить соскок.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

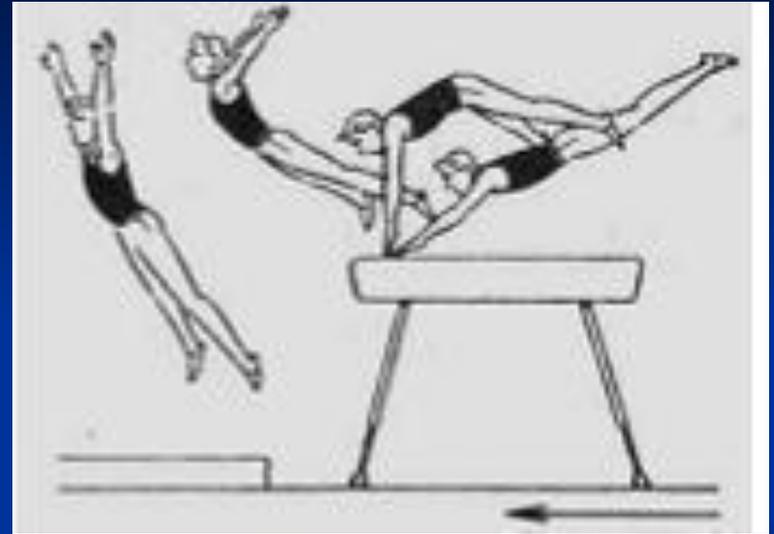
1. Из упора махом вперед сед на правом бедре, левую руку в сторону, правой перехватиться за ближнюю жердь и соскок влево.
2. Из размахивания в упоре соскок махом вперед.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

- 1) поздний перехват рукой;
- 2) перехват и соскок выполняются с продвижением вперед;
- 3) низкое положение таза во время соскока.

ОСВОЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ

Прыжок ноги врозь через коня в длину



Техника выполнения. В целом техника выполнения данного прыжка мало отличается от техники выполнения прыжка ноги врозь через козла в ширину (VI класс). Однако для выполнения прыжка ноги врозь через коня в длину требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжку ноги врозь через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла.
2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.
3. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 м.
4. То же, но протянув веревочку между мостиком и козлом.
5. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

ОСВОЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

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

При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата. Большое значение эти упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как скоростная сила, гибкость, ловкость, прыгучесть.

Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Кувырок выполняется аналогично кувырке прыжком с трех шагов разбега, но высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега.

Последовательность обучения.

1. Повторить из упора присев длинный кувырок вперед.
2. С места кувырок прыжком.
3. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком, постепенно увеличивая высоту до 50-70 см.
4. С разбега кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см (в качестве препятствия может служить натянутая скакалка, свернутый мат).

Стойка на руках с помощью

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ



1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
2. Слишком прогнутое тело.
3. Слишком широкая или узкая постановка рук.
4. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

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 перекат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять 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 и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

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 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.