

Гимнастика



Гимнастика

это система специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья и гармонического развития личности.



Техника безопасности на уроках ГИМНАСТИКИ

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без разрешения учителя, а также без страховки.
- При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
- Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- При выполнении упражнений потоком соблюдать интервал, во избежание столкновений.
- При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи и потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить учителю.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Безопасность на уроках по гимнастике

Выполнение учащимися отдельных упражнений (особенно на гимнастических снарядах и опорных прыжков) связано с определенным риском. При несоблюдении мер предосторожности и неловком движении возможны срывы со снарядов (перекладина, брусья, бревно, гимнастическая лестница и др.) и падения, а в результате – травмы.

Типичные травмы:

- ссадины, потертости и срывы мозолей;
- ушибы и растяжения сумочно-связочного аппарата лучезапястного, локтевого, плечевого, коленного и голеностопного суставов;
- разрывы ахиллова сухожилия и трехглавой мышцы голени;
- не исключены ушибы головы.

Страховка

Страховка – это готовность учителя своевременно оказать помощь исполнителю упражнения, применяемых во время занятия по гимнастике с целью предупреждения травматизма.

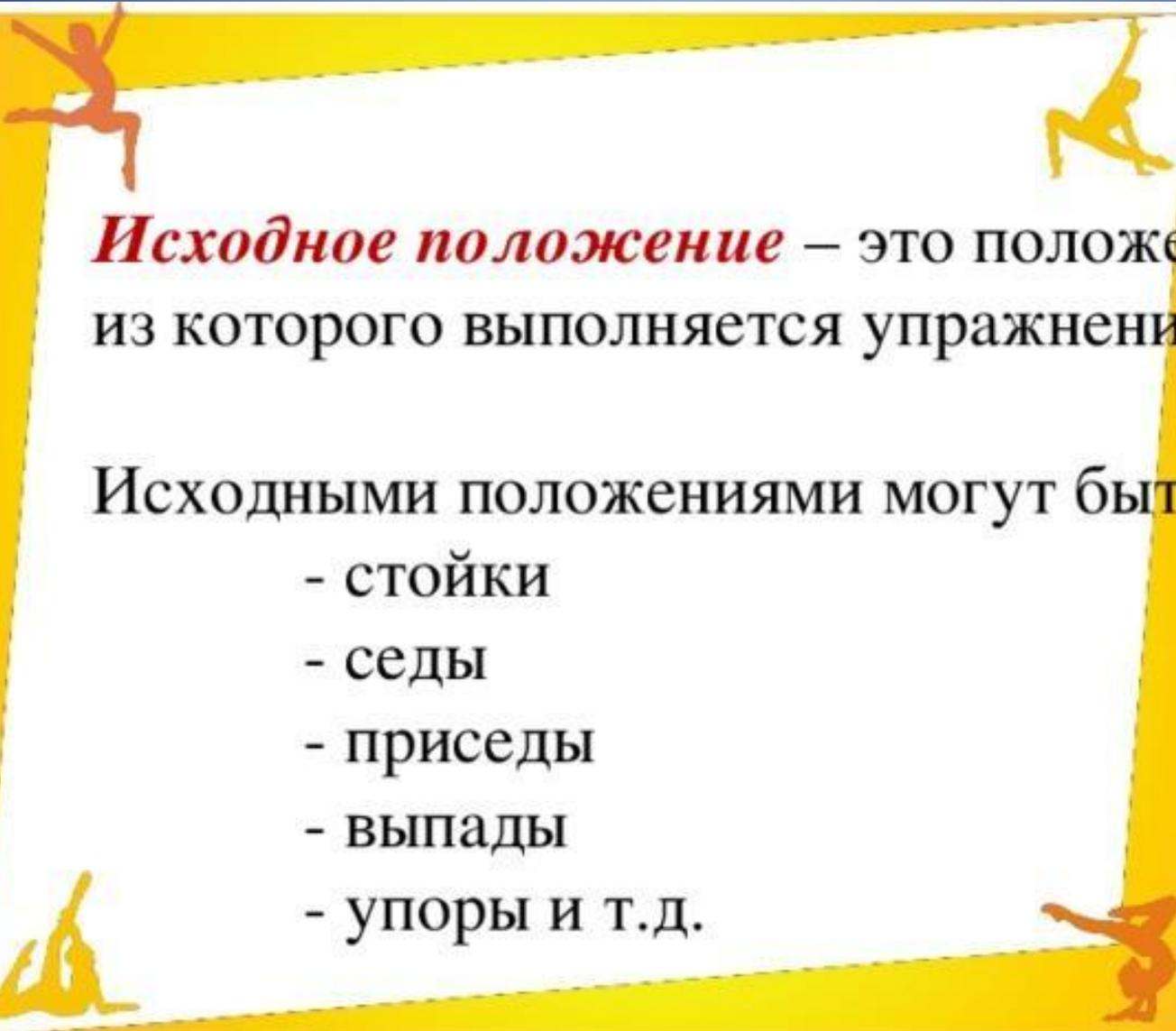
Страховка является неотъемлемой частью методики обучения и тренировки.

Надёжная страховка создаёт благоприятные условия для уверенного выполнения сложных упражнений.



Гимнастика — спорт, а также часть физической культуры, делится на художественную, спортивную, командную, аэробную, эстетическую и акробатическую гимнастику. Для оздоровления выполняют упражнения утренней гимнастики, проводят физкультминутки в школах на переменах, также иногда гимнастические упражнения проводят для лечения разных болезней в ходе занятий лечебной физкультурой (ЛФК).





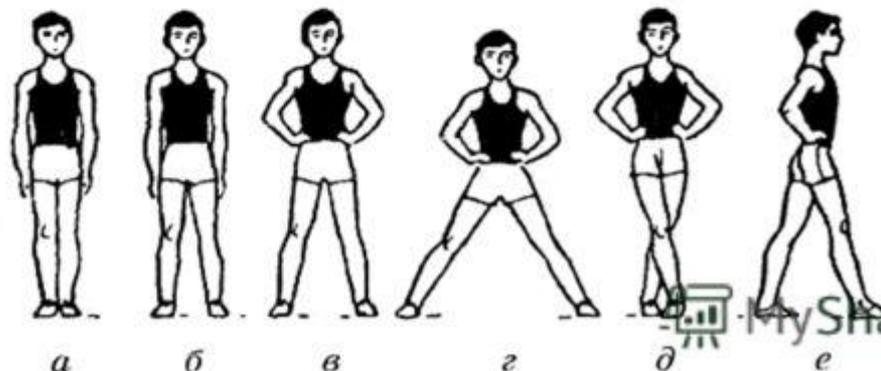
Исходное положение – это положение, из которого выполняется упражнение.

Исходными положениями могут быть:

- стойки
- седы
- приседы
- выпады
- упоры и т.д.

Положения в стойках.

- **Основная стойка** (сокращенно о. с.) — положение соответствует строевой стойке, но положение рук в ней может быть различным. Этим она и отличается от строевой (а).
- **Узкая стойка** — стойка, в которой ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь (б).
- **Стойка ноги врозь** — в этой стойке ступни расположены так же, как и в о. с., но ноги расставлены на ширину плеч (в). О положении рук, если они не внизу, должны быть дополнительные указания.
- **Широкая стойка** — стойка, в которой ноги широко разведены в стороны (г).
- **Стойка скрестно** — одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны, на расстоянии 10-15 см (д).
- **Стойка ноги врозь правой** — стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой (е). Данная стойка может быть широкой и узкой, о чем следует указывать.



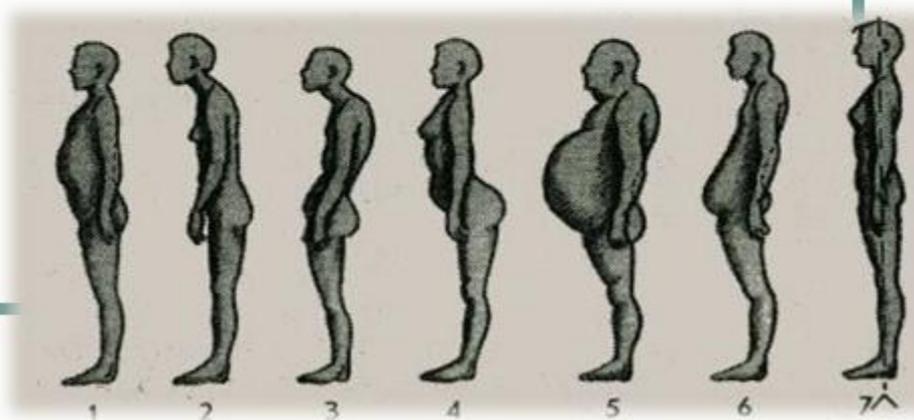
Что такое осанка?

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

Важно здоровье телесное но гораздо важней душевное

Причины нарушения осанки

- Слабая мускулатура тела
- Привычка к неправильным позам
- Несоответствующая гигиеническим нормам мебель дома и в школе
- Неудобная одежда и обувь
- Врождённые и наследственные причины
- Пассивный отдых
- Заболевания и травмы



К спортивным видам гимнастики относятся:

спортивная-олимпийский вид спорта с 1896 года. Как вид спорта существовал в Древней Греции. Соревнования проходят в опорных прыжках, вольных упражнениях и разных снарядах — брусьях, кольцах, колоде, коне, бревне.

художественная-исполнение упражнений (со скакалкой, обручем, лентой, булавой, мячом), которые объединены в музыкальный танец. Есть групповые упражнения, в которых спортсменки пользуются одновременно мячами и обручами или одним видом предметов.

акробатическая-парные, групповые упражнения, акробатические прыжки. командная-происходит из скандинавских стран, соревнования проводятся с 1996 года. Есть три вида упражнений — вольные, акробатические прыжки и мини-батут. Есть индивидуальный и командный зачеты, занимаются женщины, мужчины или вместе и те и те в одной команде.

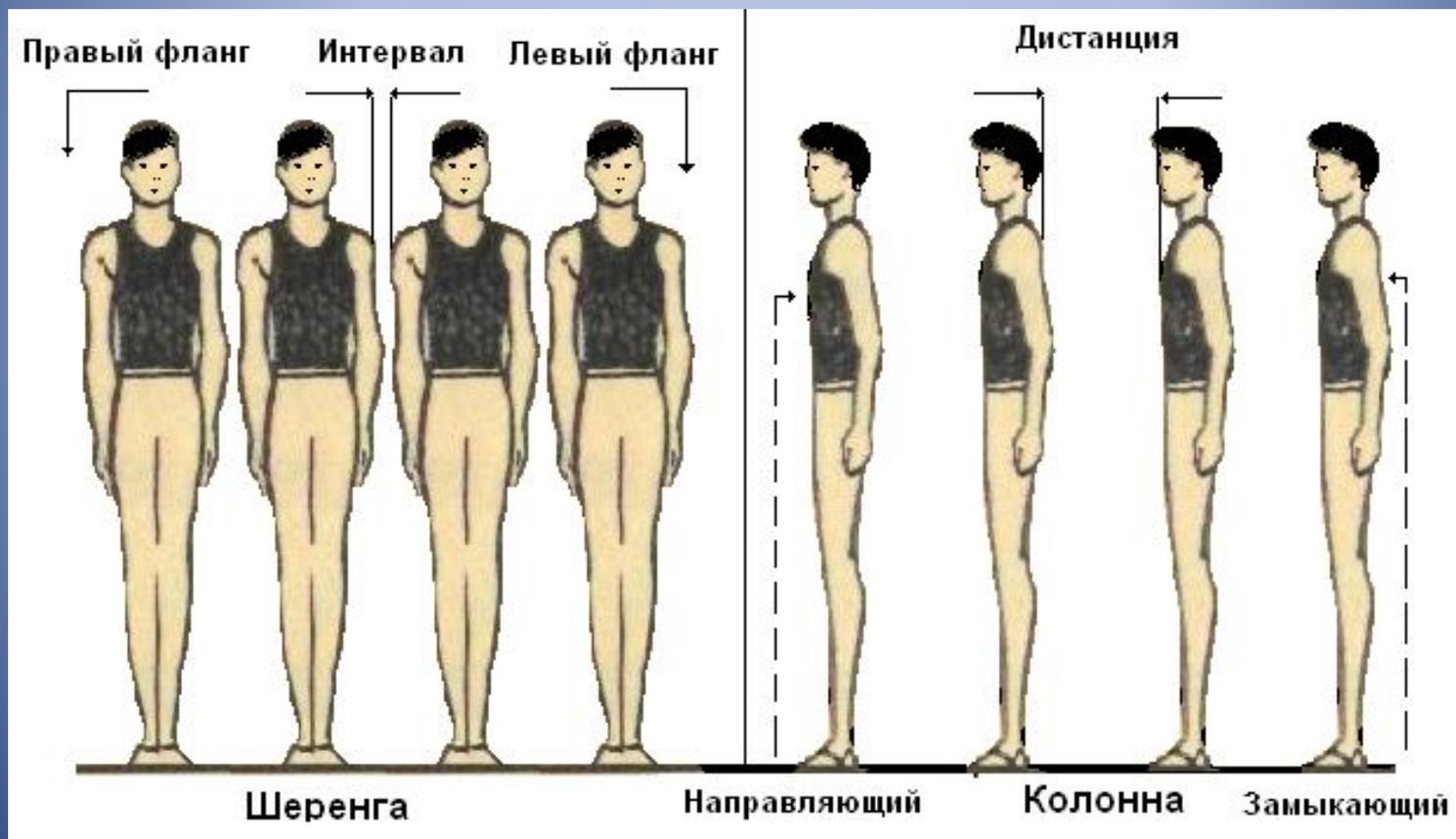
Разные виды оздоровительной гимнастики.

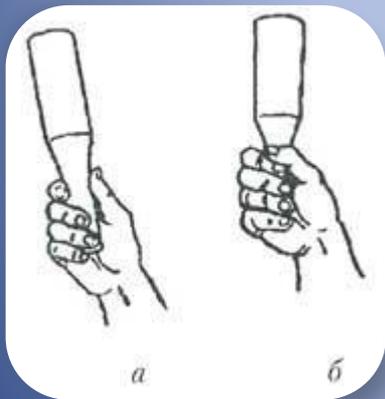


Перестроения на месте

Шеренга- это строй, когда ученики стоят плечом друг к другу.

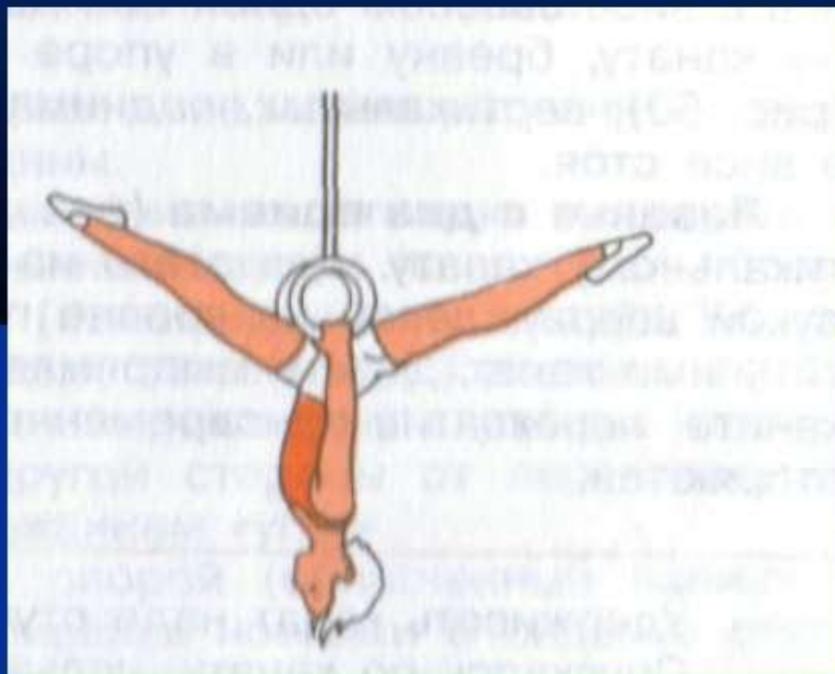
Колонна – это строй, когда ученики стоят в затылок друг к другу.





Хват - способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения.

Висы и упоры



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

Висы и упоры.

Вис присев.

Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.



Вис присев сзади.

Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.



Вис лежа.

Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременным переставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее 45° . Плечи в вертикальной плоскости под перекладиной.



Вис лежа согну

Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.



Вис лежа сзади.

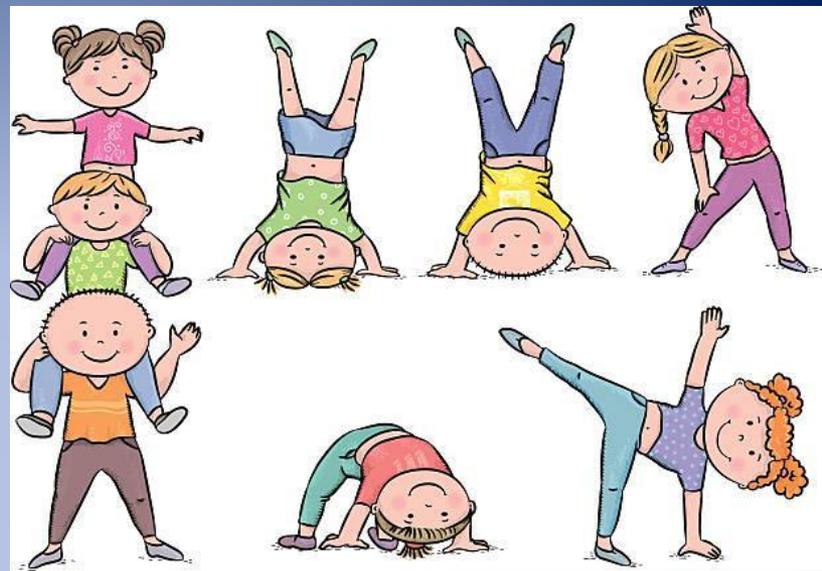
Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.





Упор -

положение тела,
при котором
плечи
располагаются
выше точек
опоры.



Упоры



упор присев



упор сидя



упор стоя



упор лежа



упор лежа сзади



упор лежа
правым боком



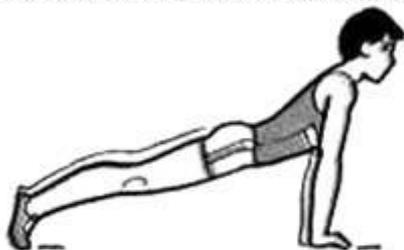
упор лежа на
бедрах



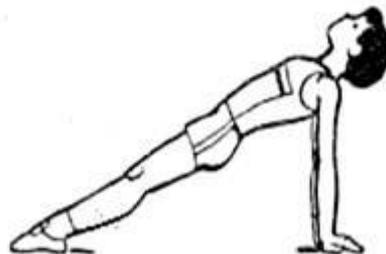
упор стоя на
коленях

Висы и упоры.

■ **Упор лежа** – учащийся обращен лицом к опоре. Может выполняться на полу, гимнастической скамейке (руки или ноги на скамейке), на бревне.



■ **Упор лежа сзади** выполняется из упора сидя сзади, спиной к опоре, разгибанием рук и выпрямлением в тазобедренных суставах.



■ **Упор лежа боком** выполняется на полу, на гимнастической скамейке, бревне, коне, при боковом расположении туловища к опоре с упором на руку.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырок вперед в стойку на лопатках.

Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать.

Типичные ошибки.

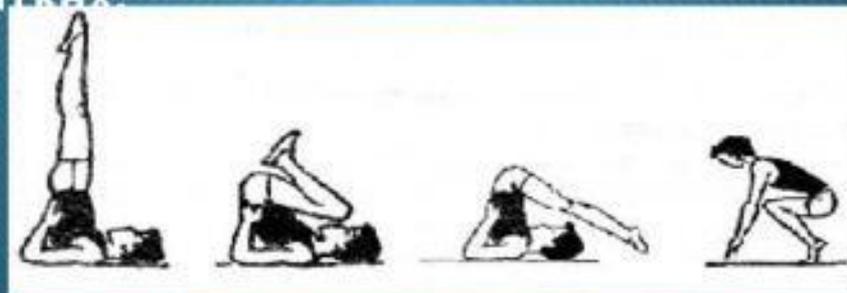
Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.

Постановка рук с широко разведенными локтями.

Ошибки, типичные для стойки на лопатках.

Страховка и помощь.

Во избежание сильного вращения и возможного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.



Стойка на лопатках

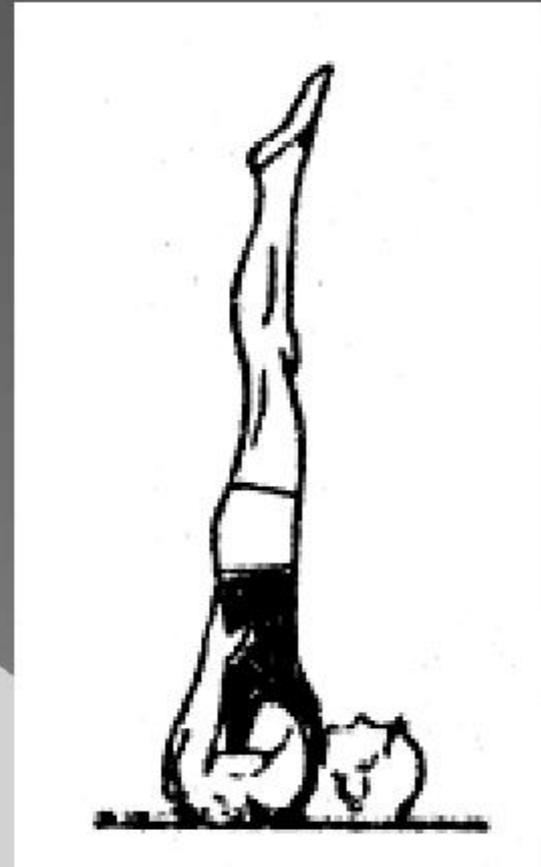
Стойки выполняются на гимнастическом мате.

Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.

Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
3. Широко разведены локти.



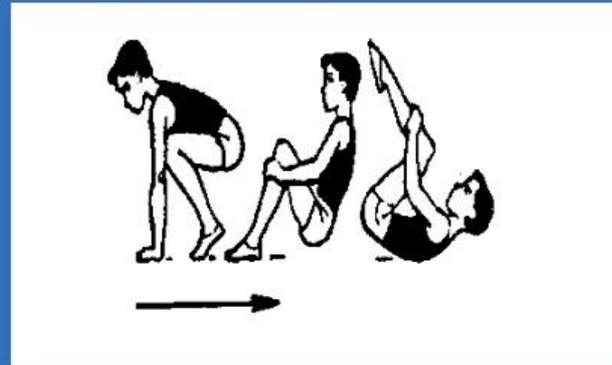
Кувырок- это переворот через голову на поверхности.

Кувырок вперёд — кувырок выполняется из упора присева путём переката.

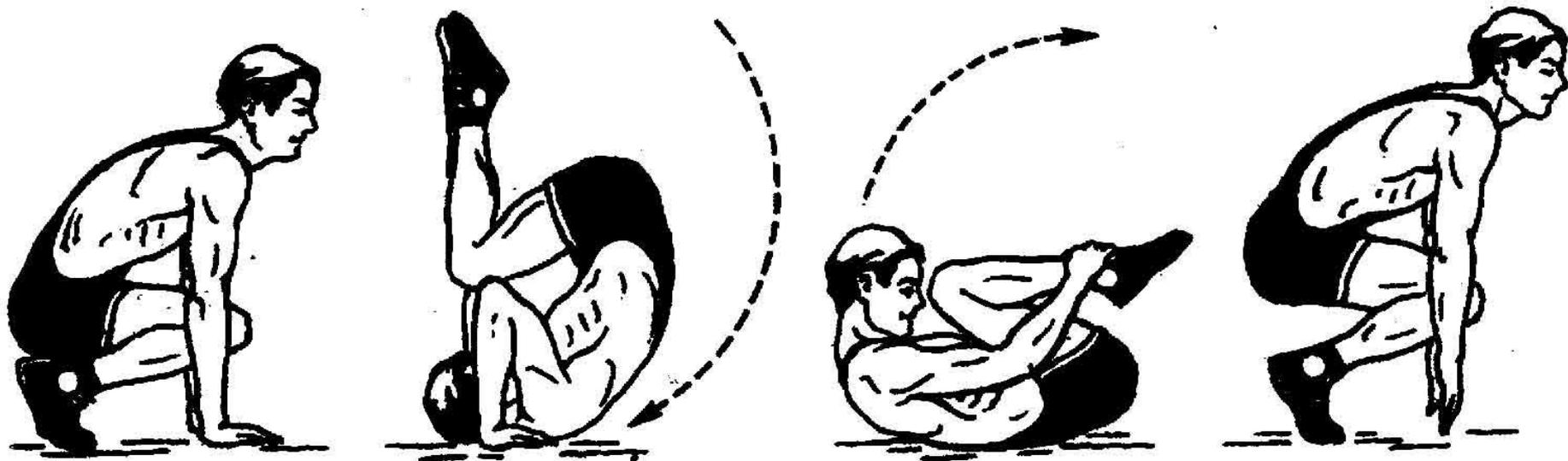
Перекаты в группировке

Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

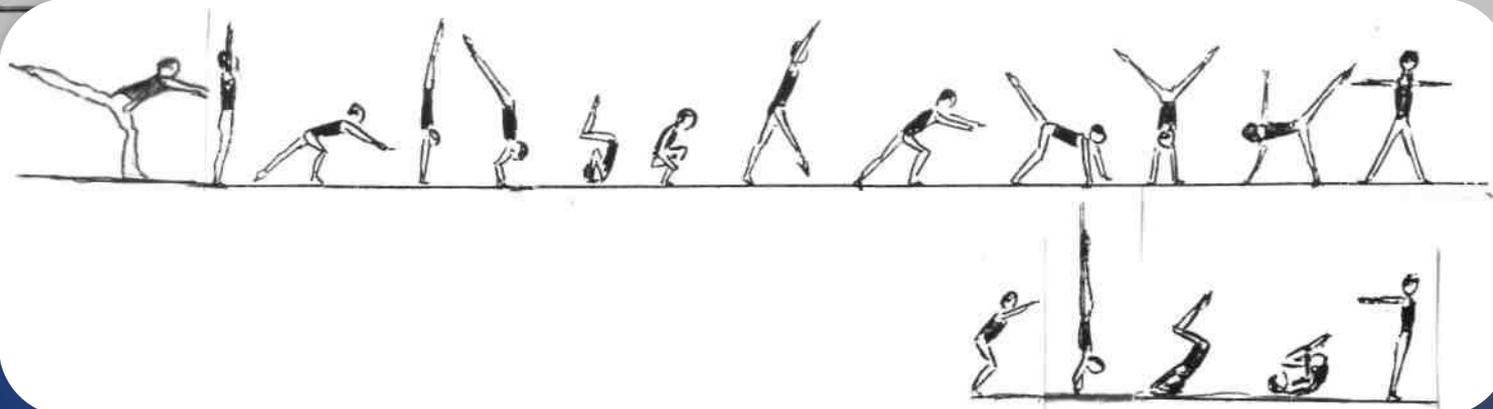
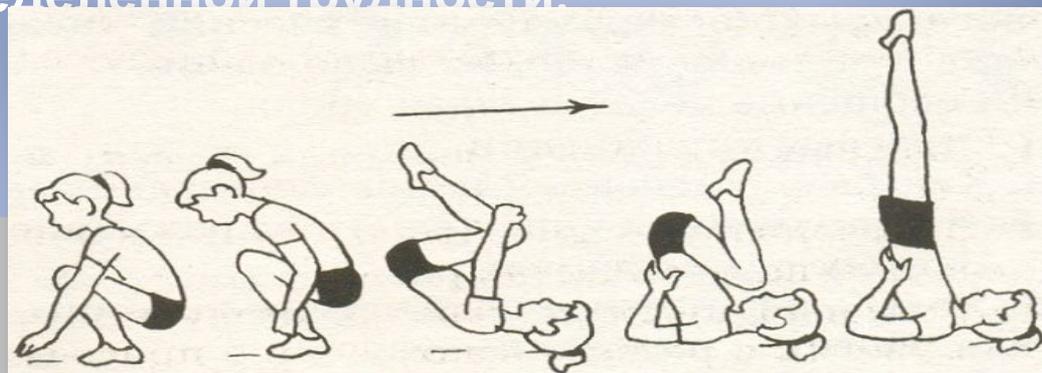
1. Выполните группировку.
2. Прокатитесь как колесо и вернитесь в И.П.
3. Из положения лёжа на спине согнувшись
4. перейти в сед в группировке или в упор присев.



1. Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки,
2. наклонить голову вперед ;
3. сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться
4. выполнить перекат в упор присев.



Комбинация - сочетания отдельных элементов и соединений в едином целостном и композиционно определенном порядке. Имеют начало, основу и окончание (соскок) определенной трудности.



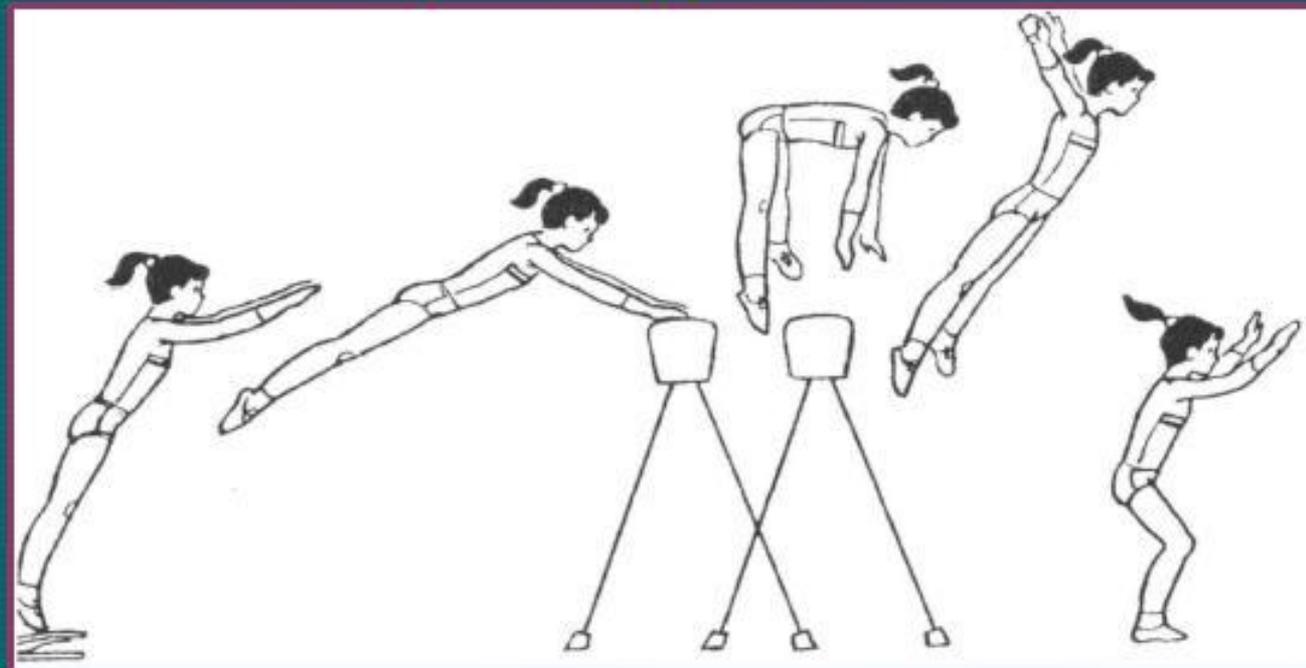
Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» девочки:

Фазы прыжка:

-разбег

-наскок на мост

-толчок ногами



-полет до толчка рук

- толчок руками

- полет после толчка рук

-приземление

Спасибо за внимание
Занимайтесь спортом и
будьте здоровы!

