

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), а также акробатику, игры с мячом, танцы .
- ▶ ***Гимнастика*** – это одно из основных средств развития координации движений, обладая которой человек легко осваивает новые двигательные действия встречающиеся ему в жизни.
- ▶ ***Гимнастические упражнения-*** помогают воспитывать смелость и решительность.

Виды гимнастики



Основная

Гимнастика

Спортивная

Художественная

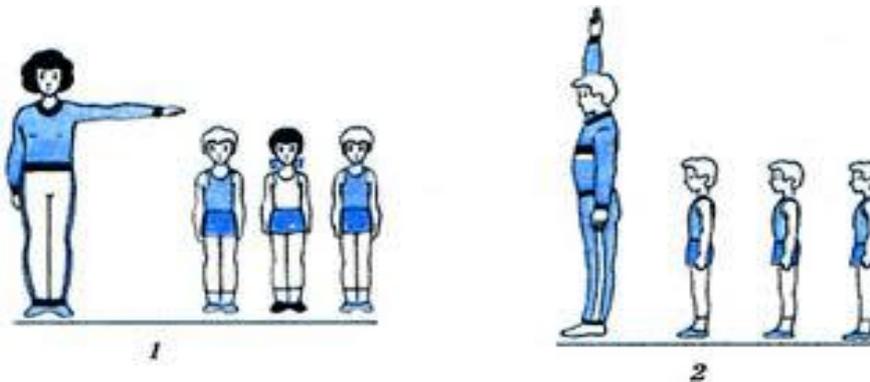
Аэробика

**Спортивная
акробатика**





- ▶ **Основная гимнастика** - это строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.
- ▶ **Основная гимнастика** направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).
- ▶ В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения. Выполнение физических упражнений проводится на гимнастических снарядах и с использованием физкультурного инвентаря. Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат. Отечественные ученые считают гимнастику важным фактором повышения работоспособности, лучшим средством отдыха.



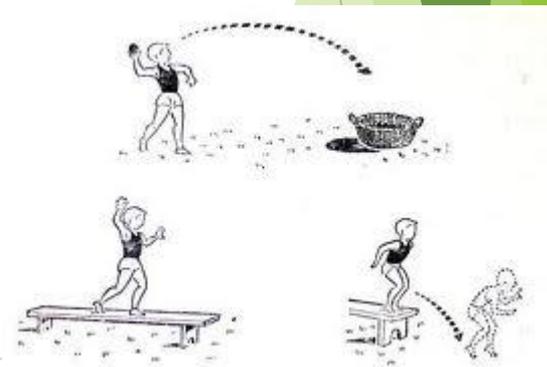
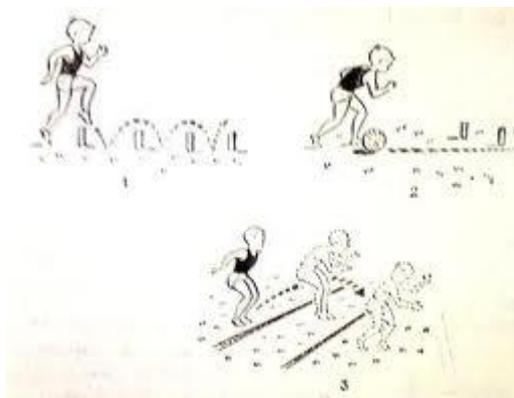
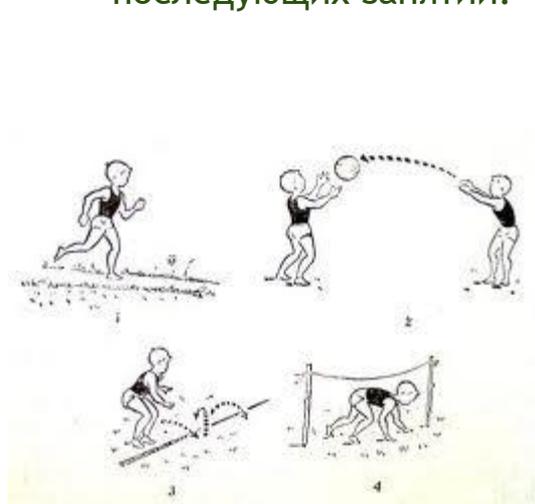
Что делает основная гимнастика

Основная гимнастика формирует самые необходимые двигательные навыки, такие, как: ходьба, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий и др.

Основная гимнастика занимаются в школе.

В начале урока проводятся строевые занятия и выполняются общеразвивающие упражнения. Эти упражнения одновременно являются так называемой «разминкой», т. е. подготовкой школьников к выполнению более трудных упражнений в основной части урока, где изучают и совершенствуют технику прикладных двигательных навыков.

Урок заканчивается успокаивающими упражнениями: ходьбой, легким бегом, играми на внимание. Такие упражнения помогают ученикам успокоиться и сосредоточиться для последующих занятий.



Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях;

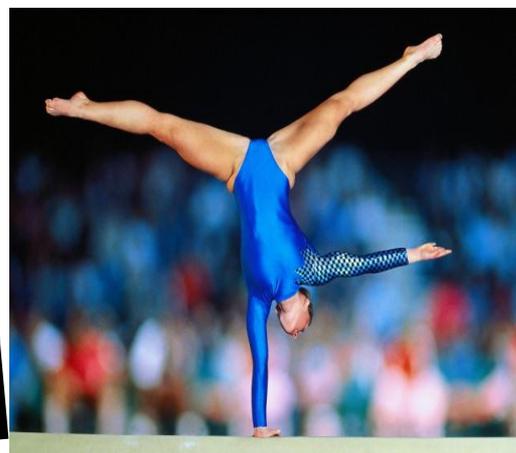
для мужчин — в вольных упражнениях, опорных, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.



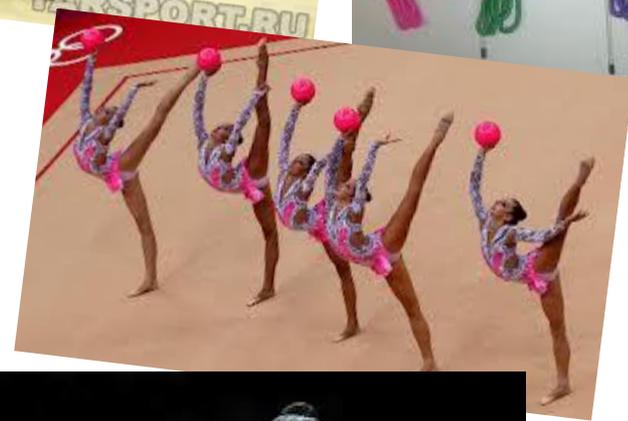
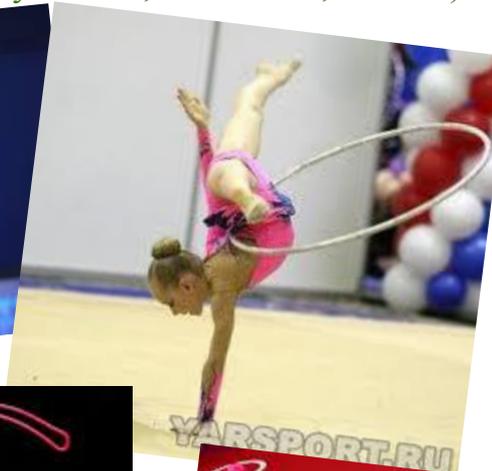
История спортивной гимнастики

Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. С конца XVIII — начала XIX века в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки. Во 2-й половине XIX века в ряде стран Западной Европы стали проводиться соревнования по некоторым видам гимнастических упражнений. Первые состязания в России состоялись в 1885 году в Москве.

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта.



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



В художественной гимнастике широко используется художественное движение — система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой. В дошкольных учреждениях можно использовать доступные элементы художественного движения при проведении разных форм организации двигательной деятельности.

Аэробика – включает упражнения танцевального и силового характера, которые выполняют под музыку женские и мужские пары, тройки смешанные пары и отдельные спортсмены. Аэробику придумала известная американская актриса Джейн Фонда, занимающаяся пропагандой здорового образа жизни. Произошло это несколько десятилетий назад, и сегодня популярность аэробики нисколько не снизилась.

Насколько это полезно?

- ▶ По сути, аэробика - это выполнение самых разных физических упражнений в сопровождении музыки. Польза аэробики несомненна: регулярные занятия помогают укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют развитию эластичности кожи и мышц, активизируют обмен веществ. Благоприятное воздействие наблюдается и на нервную систему, а также на общее состояние организма.
- ▶ И все же перед началом занятий рекомендуется обязательно посоветоваться с врачом - можно ли подвергать свой организм таким нагрузкам, которые предполагают занятия аэробикой. При необходимости можно регулировать интенсивность нагрузки, держа под контролем частоту пульса и общее



Спортивная акробатика — вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (баланси́рование) и вращение тела с опорой и без опоры.

- ▶ Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики.
Упражнения, выполняемые в акробатике, делятся на несколько видов: упражнения балансового характера (статика), упражнения темпового характера, упражнения вольтажного характера (броски) и комбинированные упражнения.
- ▶ Для ребенка рекомендуется начинать занятия по акробатике с шести лет. Если начинать занятия по акробатике позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее, и его спортивная карьера начнется значительно позже сверстников. Современные требования для десятилетних спортсменов заставляют братья за освоение программы для кандидатов в мастера спорта.





Правила техники безопасности и страховка

1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
2. При изучении отдельных упражнений соблюдать строгую последовательность.
3. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
4. Маты должны лежать плотно друг на друга.
5. Приземляться нежно на середину одного из матов.
6. Нельзя заниматься на неисправных или незакрепленных снарядах.
7. Снаряды надо размещать на достаточном расстоянии от стен и друг от друга.
8. Нельзя ставить снаряды так, чтобы упражнения приходилось выполнять лицом к яркому свету.
9. При потере равновесия нельзя падать на выпрямленные руки.
10. При падении спиной надо отставить назад согнутую ногу, присесть, сгруппироваться и сделать перекат назад.
11. При падении вперед можно сделать глубокий выпад вперед, сгруппироваться и мягко перекатиться на спину.



Кувырок вперёд из упора присев

Ступни слегка расставлены, колени врозь, опираемся руками о мат на расстоянии полшага от ступней. Кувырок делается толчком ног больше вперёд, чем вверх, подбородок прижимается к груди. В начале кувырка слегка касаемся гимнастического мата затылком и почти одновременно лопатками. В момент, когда лопатки коснутся мата, надо захватить руками ноги у голеностопных суставов и прижать колени к груди.



Кувырок назад из упора присев

При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекатится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки).

Продолжая перекат назад, поставит согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев.



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.

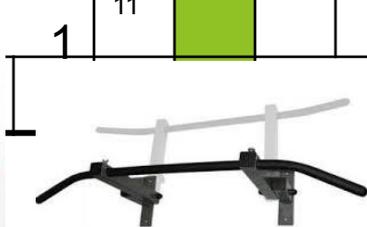
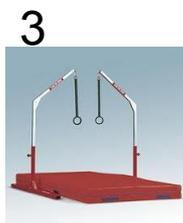
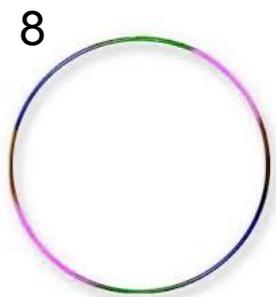
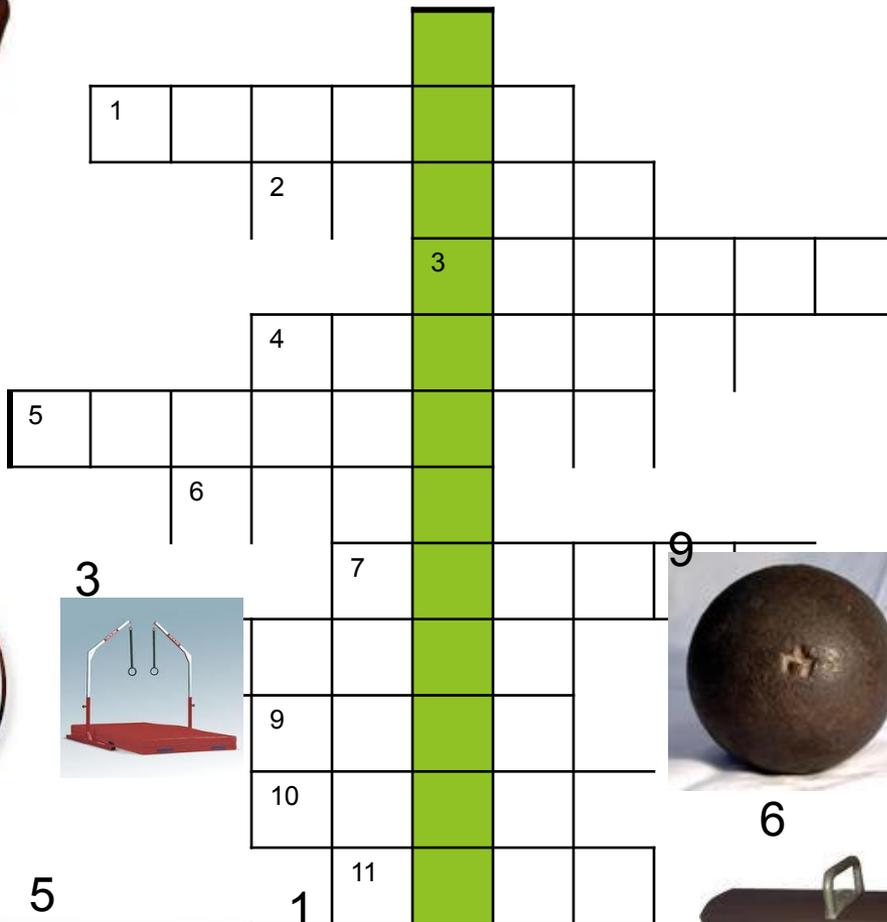


Мост из положения лёжа на спине

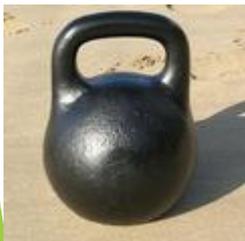
Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.



Решите кроссворд и вы узнаете, КТО ЭТОТ МАЛЬЧИК.



Решите кроссворд и вы узнаете, кто этот мальчик.



1



				ф					
1Т	у	р	н	и	к				
		2К	о	з	е	л			
				3К	о	л	ь	ц	а
		4б	р	у	с	ь	я		
5С	к	а	к	а	л	к	а		
		6К	о	н	ь				
			7Ш	т	а	н			
	8О	б	р	у	ч				
		9Я	д	р	о				
		10К	а	н	а	т			
			11Г	и	р				

Проверь свои знания

- ▶ Какие виды гимнастики вы знаете?
- ▶ Назовите упражнения из снарядовой гимнастики?
- ▶ Назовите упражнения из художественной гимнастики.
- ▶ Утренняя гимнастика относится к спортивной или оздоровительной гимнастике?
- ▶ Назовите 6 терминов из гимнастики.
- ▶ Что такое комбинация в гимнастике?
- ▶ Какие новые названия из гимнастических терминов запомнили?
- ▶ Покажите: упор присев, упор сзади, группировку в упоре присев, угол в положении сидя.



Список используемых источников

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, Н.В. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2011.
2. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011
3. Иванов, К.М. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам : учебное пособие для студентов физкультурных учебных заведений / К.М. Иванов, Б.П. Кашеваров. – Л. : Изд-во Ун-та Лесгафта, 2008
4. Матвеев, А.П. Физическая культура 5 класс: А.П. Матвеев- М.: Просвещение, 2011
5. http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/6/90/554/90554256_4987267_vopros.gif
6. <http://www.novorab.ru/ArticleSection/Details/333>