

Спортивная Гимнастика

СОСТАВИЛА:

Валюженич Дарья 9 "Г"

УО "Средняя школа №38" Г.Могилёва



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.

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.

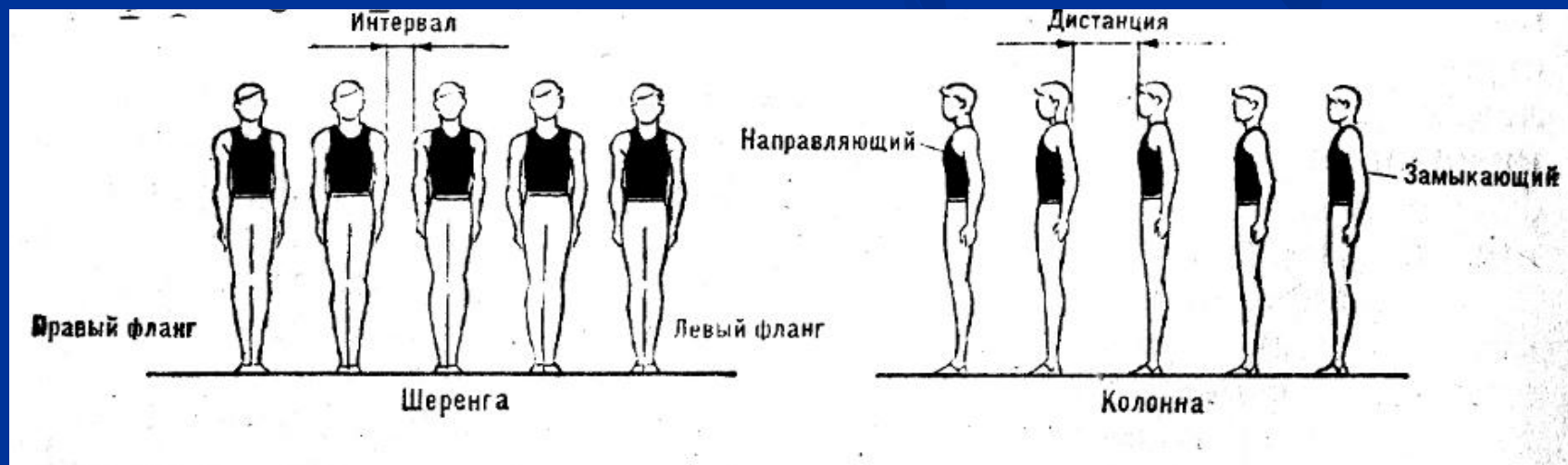




Гимнастика является частью комплексной программы по физическому воспитанию и одной из основных дисциплин учебного плана физической культуры в школе.

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.

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:

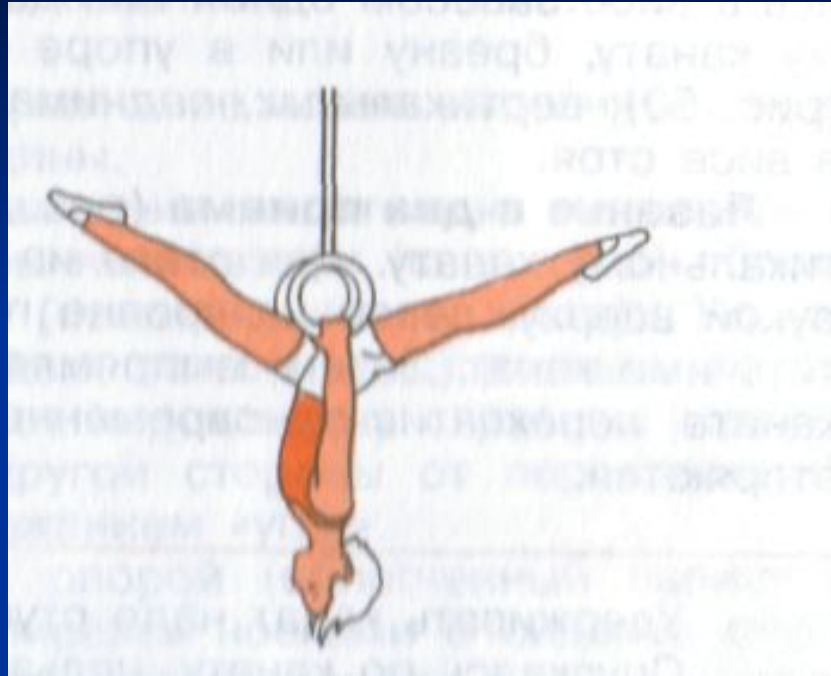
1. На обеих ногах (обычные и простые).
2. Скрестно.
3. Петлей - скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю) и разведением их.
4. С двойным вращением скакалки.
5. Со сменой ног («маятник»).
6. В полуприседе и приседе.
7. Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу.
8. На одной 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

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



Перекаты



Группировка



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.

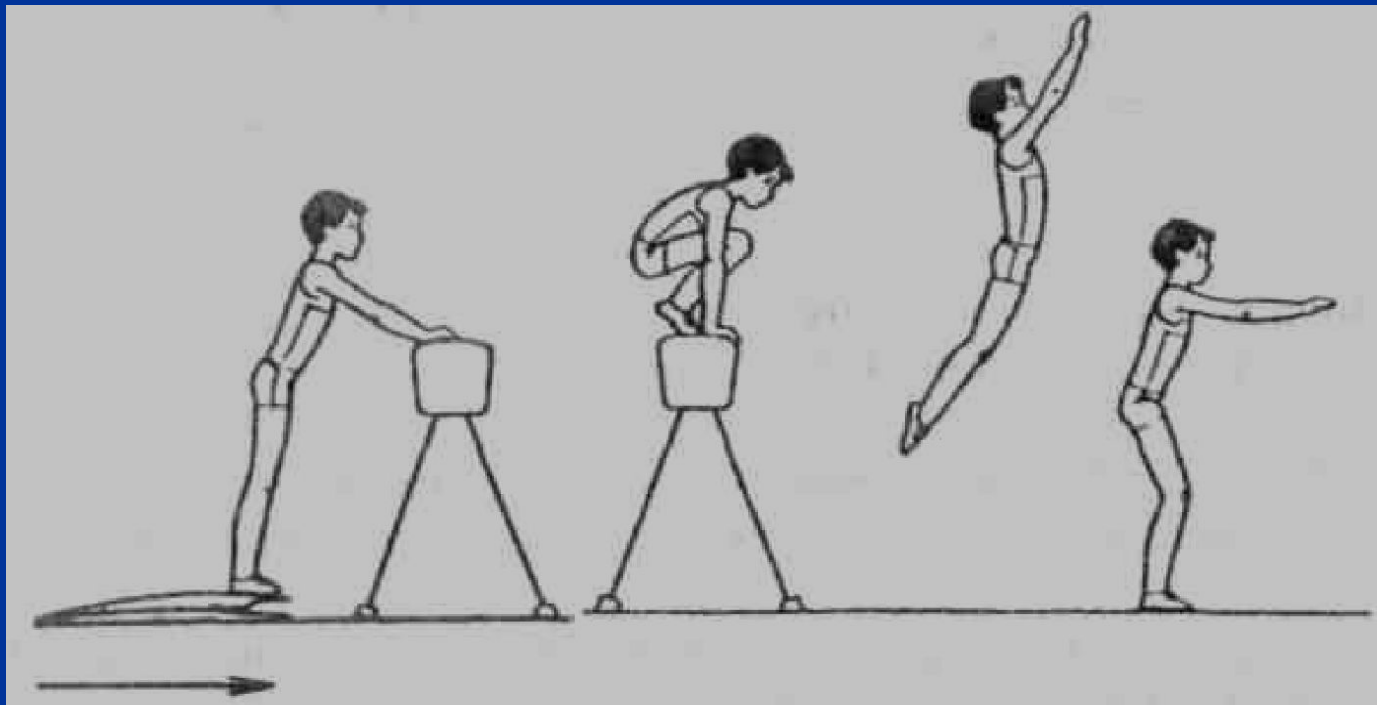
Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать **правила техники безопасности и страховки.**

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.



ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

В этом классе учащиеся осваивают одно из подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте **80-100** см.



Наскок в упор присев и соскок прогнувшись.

Разбег со средней скоростью, 3 - 4 м. После толчка ногами о мостик туловище в полете выпрямлено. В момент постановки рук на снаряд ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, подтягиваются к груди и ставятся на снаряд. После этого выполняется сильный толчок ногами и мах руками вверх, туловище выпрямляется и слегка прогибается.



ПРИЗЕМЛЕНИЕ

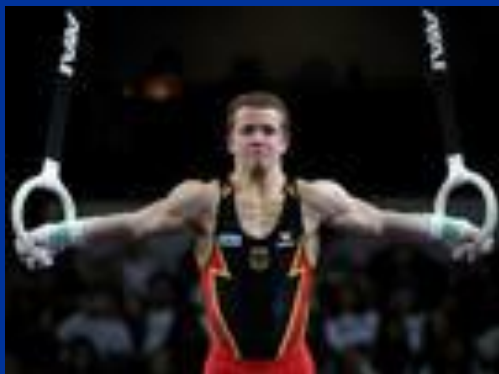


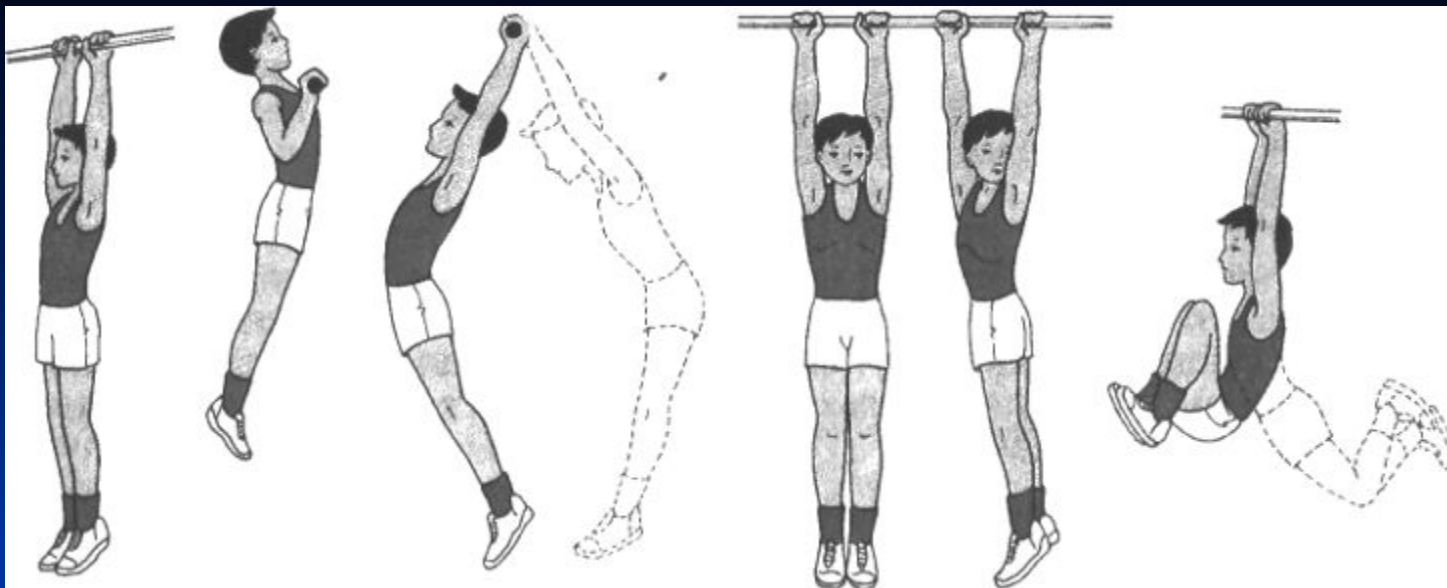
Техника выполнения.

Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед-наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо.

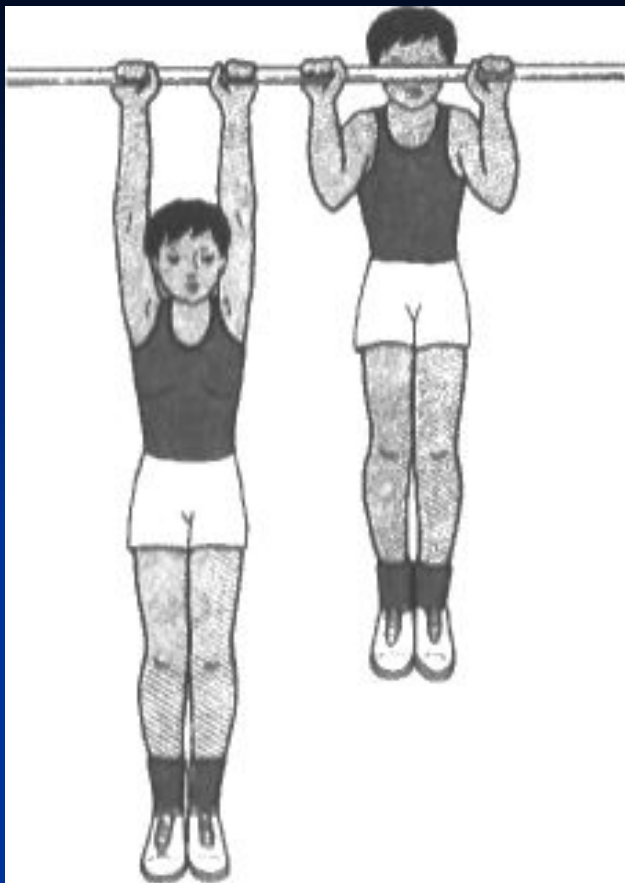
ВИСЫ И УПОРЫ

Учащиеся 5 класса продолжают совершенствоваться в лазанье по канату в два приема и упражнениях в смешанных и простых висах и упорах.





Простой вис может выполняться различным хватом за снаряд (сверху, снизу, разным). Самый распространенный - хват сверху. При выполнении простого виса руки, туловище и ноги составляют прямую линию, хват руками на ширине плеч. Простой вис может выполняться как на прямых, так и на согнутых руках



Подтягивание

Это упражнение желательно выполнять в различных вариантах, чередуя их:

- а) обычным хватом (сверху);
- б) обратным хватом (снизу);
- в) широким хватом;
- г) с касанием перекладины подбородком, грудью, затылком;
- д) разным хватом кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины);

Акробатика

Учащиеся данного класса должны научиться
выполнять «мост» из положения стоя с
помощью, совершенствовать кувырки вперед и
ранее изученные элементы.

