

Гимнастика

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Гимнастика была известна еще в глубокой древности.



© 1996 Univ. of Pennsylvania Museum
© 1998 Univ. of Pennsylvania Museum



Термин «**ГИМНАСТИКА**» в переводе с греческого обозначает «упражняю», «тренирую»; появился примерно в V веке до н. э. в Древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, военных и оздоровительных целей.

Какая бывает гимнастика?

1. Утренняя гимнастика;
2. Художественная гимнастика;
3. Ритмическая гимнастика;
4. Спортивная гимнастика;
5. Нетрадиционная гимнастика (с элементами йоги)
6. Производственная гимнастика.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

1. Строевые упражнения – совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины, навыков коллективных действий, правильной осанки, воспитанию чувства ритма и темпа.



2. Общеразвивающие упражнения – упражнения, выполняемые для разносторонней физической подготовки, воспитания правильной осанки.

стойки,
седы,
приседы,
выпады,
положения лёжа,
упоры,
наклоны,
повороты



3. Вольные упражнения – сочетание различных движений частями тела, а также акробатических и хореографических упражнений. Их основная цель – совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений.



4. Прикладные упражнения – ходьба, бег, метание, лазание, перелазание, переползания, равновесия, преодоление препятствий.

С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями для применения их в различных обстановках.



5. Прыжки – (опорные и неопорные) применяются для развития прыгучести, а также силы ног, рук, быстроты и точности движений, ловкости и решительности.

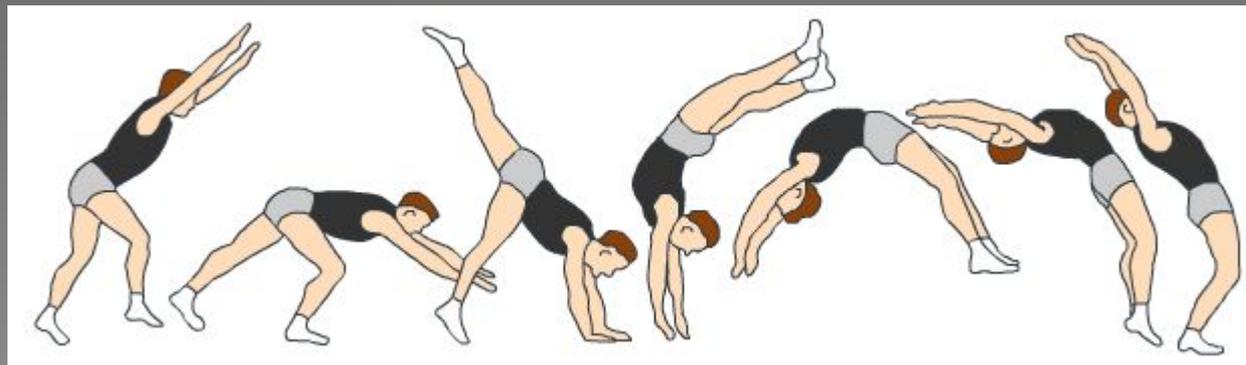
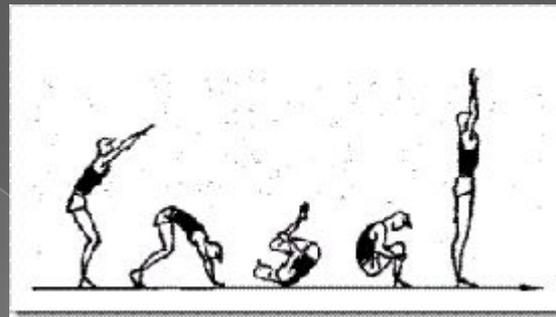


6. Упражнения на снарядах – (коне, кольцах, брусках, перекладине, бревне)
Основное назначение их – это в совершенстве владеть телом и движениями.



7. Акробатические упражнения – это преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекаты, перевороты, сальто и другие).

Применяются для развития силы, ловкости, быстроты реакции, ориентировке в пространстве, для тренировки вестибулярного аппарата.



8. Упражнения художественной гимнастики – представляют собой поточные и слитные комбинации различных по форме движений танцевального характера с предметами и без предметов. Они выполняются с музыкальным сопровождением и служат для воспитания пластичности, непринуждённости и выразительности.



Раздел ГИМНАСТИКА с элементами акробатики

акробатика

кувырки, перекаты, упоры, седы, стойка на лопатках, «мост».

снарядная

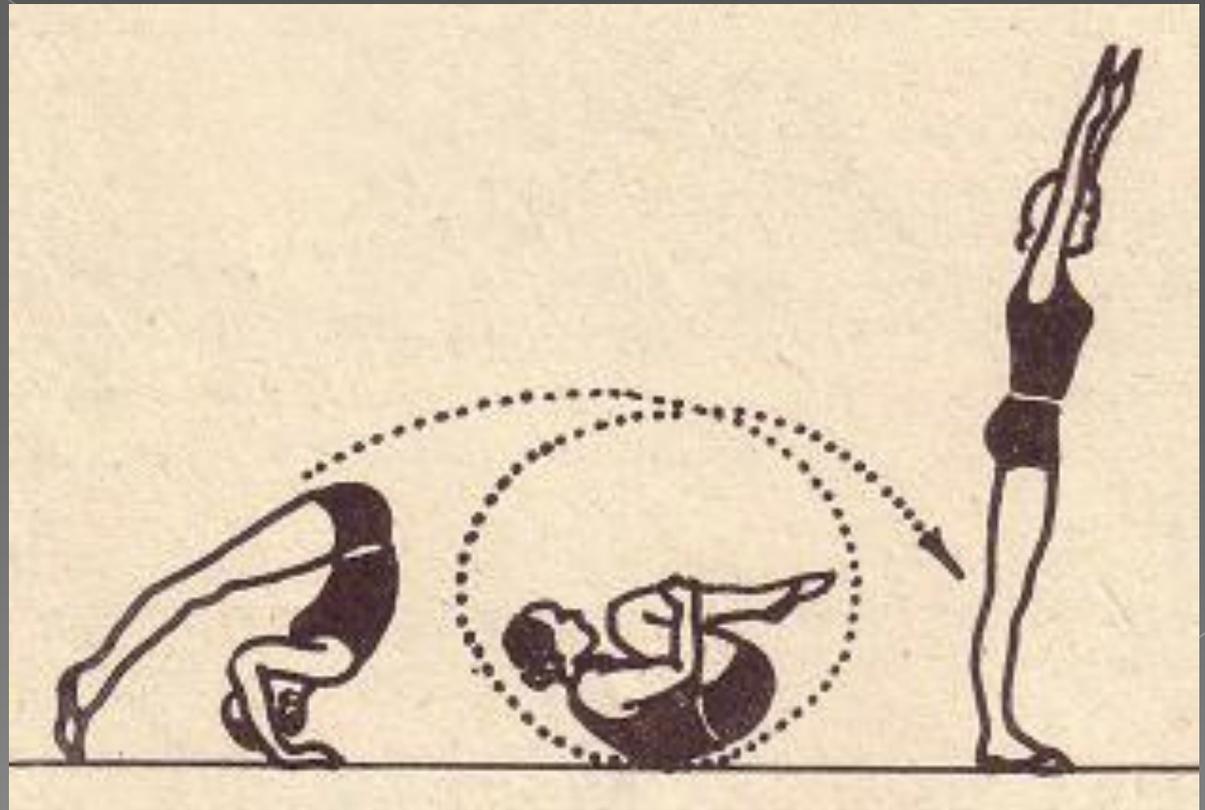
опорные прыжки, висы, упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом бревне и т. д.

прикладная

лазание и перелазание, переползание, передвижение по гимнастической стенке, передвижение по гимнастической скамейке

Гимнастические термины

Кувырок - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.



Группировка – положение тела при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени.

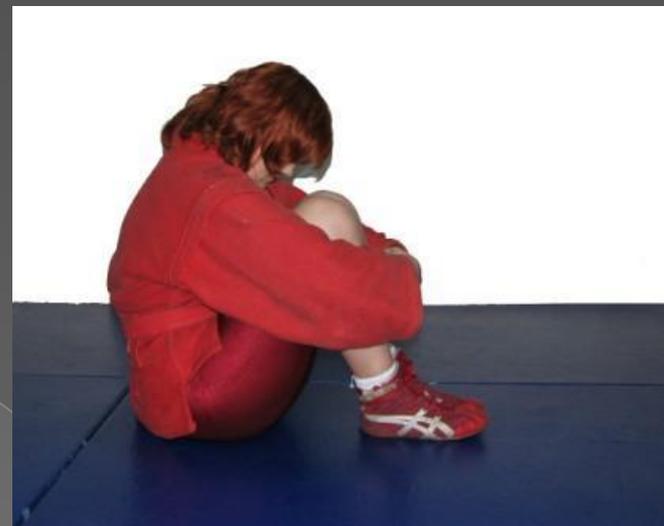
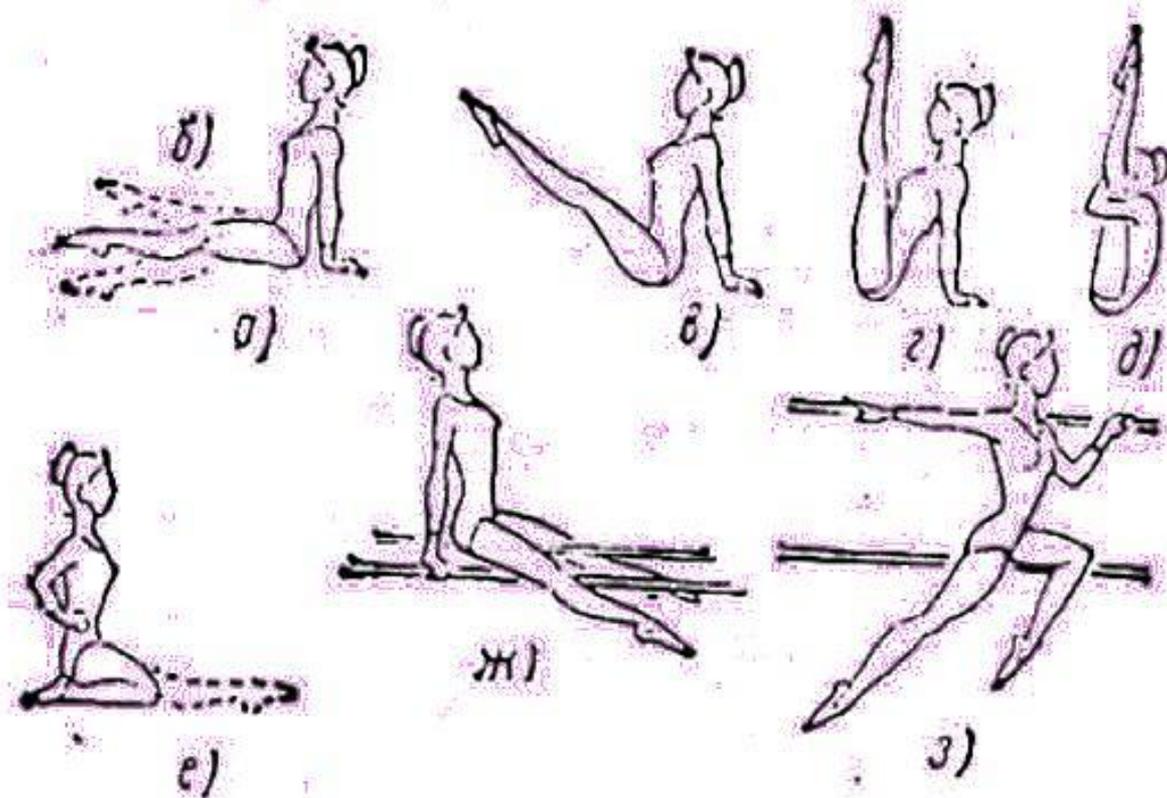
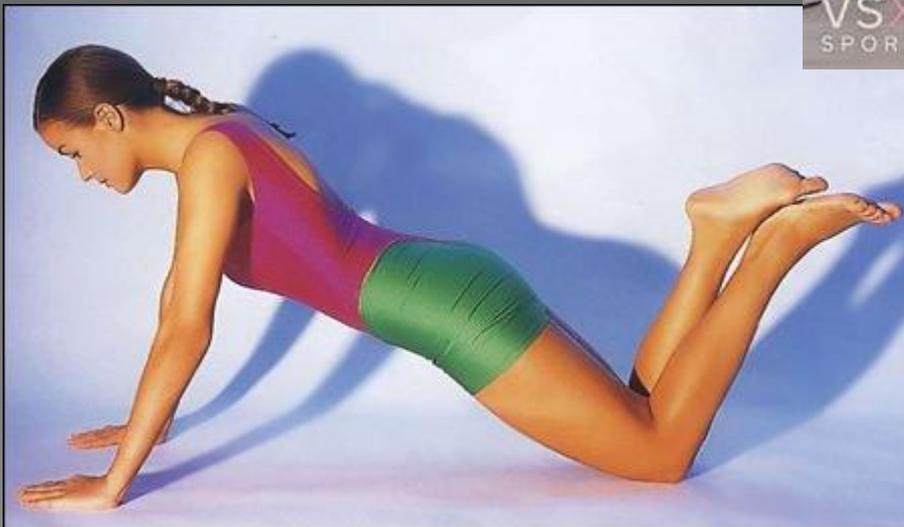


Рис. 7.3.

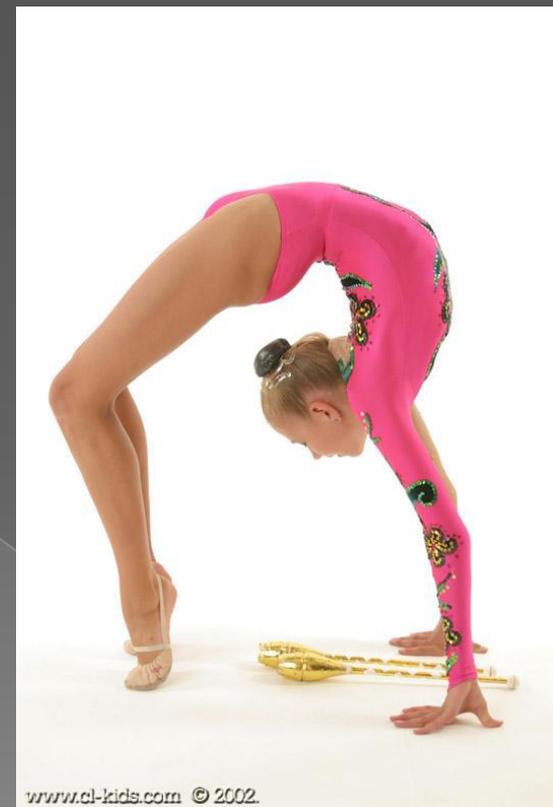
Седы – положения сидя на полу или на гимнастическом снаряде



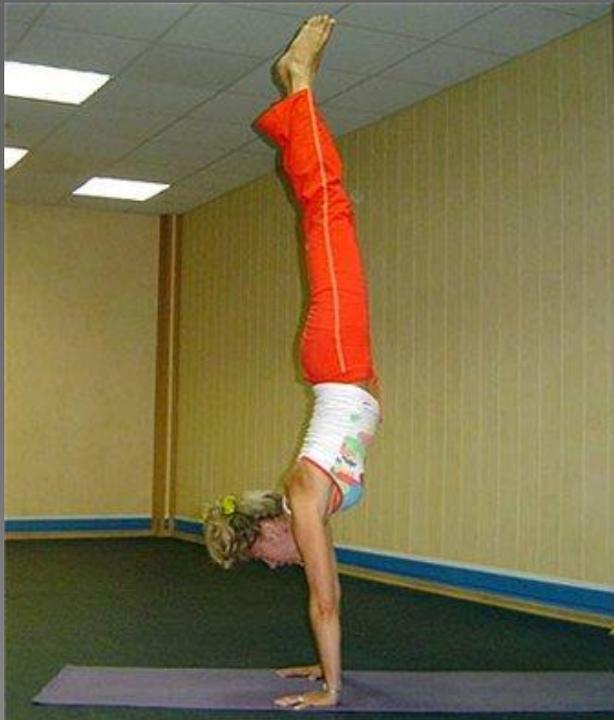
Упор – положения, в которых плечи находятся выше точек опоры.



Мост - дугообразное,
максимально прогнутое
положение тела спиной к опоре



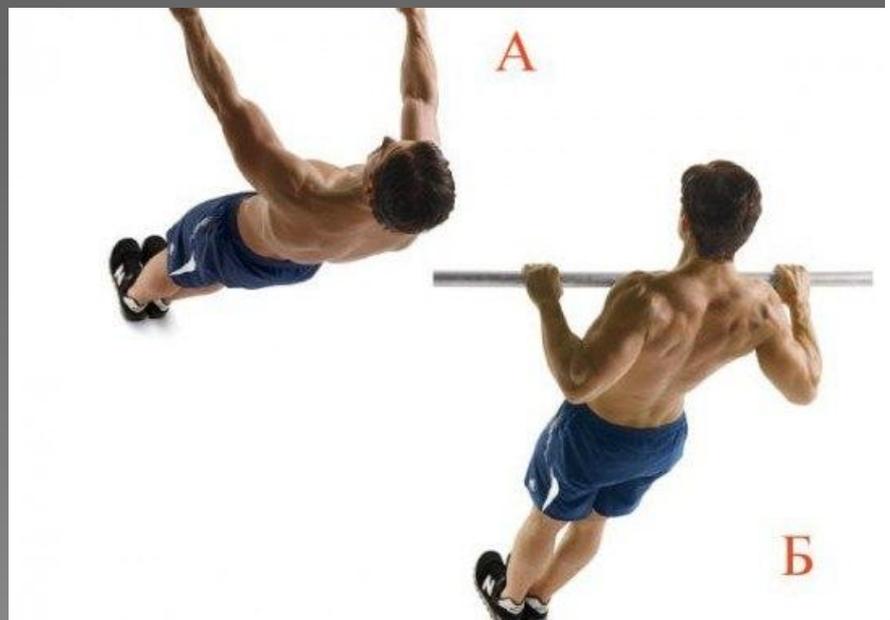
Стойка - вертикальное положение гимнаста ногами вверх с опорой руками на пол.



Вис - положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата



Подтягивание – это полное сгибание
рук в локтевых суставах
из виса на прямых руках



Страховка - готовность преподавателя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение



Спрыгивание со снаряда из виса или упора в гимнастике называется соскок.



Равновесие – это сохранение устойчивости при выполнении упражнений гимнастики.

