

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



ПЛАН

1. Структура гимнастических упражнений.
2. Техника гимнастического упражнения.
3. Виды техники исполнения гимнастического упражнения.
4. Внешние и внутренние силы.
5. Статические и динамические упражнения.
6. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.
7. Контрольные вопросы.
8. Рекомендуемая литература.

1. Структура гимнастических упражнений

Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение упражнения.

Содержание упражнения – это совокупность входящих в него движений, последовательность их выполнения и способностей гимнаста, необходимых для этого.

Форму гимнастического упражнения образуют положения и движения тела гимнаста и его звеньев в пространстве и во времени, взаимосвязь между способностями гимнаста.

2. Техника гимнастического упражнения

Различают технику гимнастического упражнения и технику исполнения гимнастического упражнения.

Техника гимнастического упражнения – это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон).

Техника исполнения гимнастического упражнения представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи.

3. Виды техники исполнения гимнастического упражнения

ВИДЫ ТЕХНИКИ

ОБРАЗЦОВАЯ

РАЦИОНАЛЬНАЯ

4. Внешние и внутренние силы

Внешние силы

Вес тела гимнаста или его отдельных звеньев, сила трения, возникающая при взаимодействии гимнаста со снарядом (с опорой), сопротивление воздуха.

Внутренние силы

Возникают благодаря способности гимнаста развивать напряжение работающими мышцами, использовать эластические свойства связок, суставных сумок, межпозвоночных хрящей.

5. Статические и динамические упражнения

Статические упражнения – это упражнения, при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю. Скорость и ускорение при этом также равны нулю.

Динамические упражнения – это упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры.

6. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений

Указывается, к какой группе относится изучаемое упражнение (элемент) – к группе динамических или статических, дается его краткая характеристика и указывается основное назначение.

Уточняются основные задачи упражнения, объясняются, из какого исходного и в какое конечное положение должен прийти гимнаст в результате выполнения упражнения

Техника исполнения упражнения объясняется по отдельным частям и фазам.

Контрольные вопросы

1. Какова структура гимнастических упражнений?
2. Чем отличается техника гимнастического упражнения от техники исполнения гимнастического упражнения?
3. Какие различают виды техники, их характеристика.
4. В чем заключается действие внешних и внутренних сил при выполнении гимнастических упражнений?
5. Дайте определение статическим упражнениям. Приведите пример.
6. Охарактеризуйте динамические упражнения. Приведите пример.
7. Перечислите правила, которые необходимо соблюдать при анализе техники гимнастических упражнений.

Рекомендуемая литература

Основная:

1. Гимнастика. – Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.-М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 448с.
2. Гимнастика и методика преподавания. – Под общ. ред. В.М.Смолевского.- М.:Физкультура и спорт, 1987.- 336 с.

Дополнительная:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1985. 368 с.