


Гимнастика

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

Гиппократ



- 
1. Что такое гимнастика?
 2. Виды гимнастики.
 3. Основные средства гимнастики.
 4. Гимнастические термины.

Гимнастика была известна еще в глубокой древности.

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

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



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

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

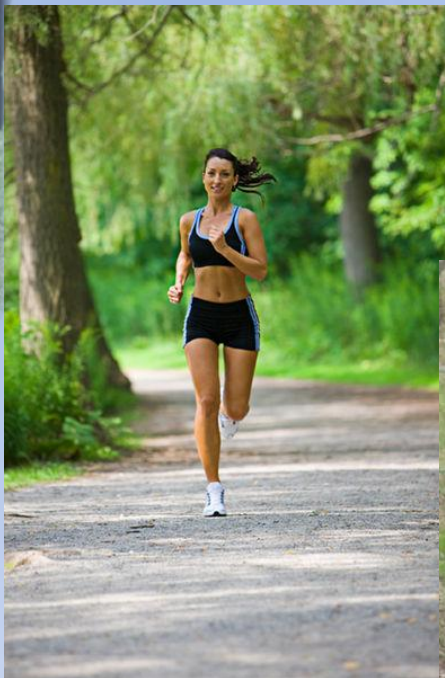


Вольные упражнения –
сочетание различных движений частями тела, а также
акробатических и хореографических упражнений.
Их основная цель – совершенствование координационных
способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений.



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.



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



Упражнения на снарядах – (коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне)

Основное назначение их – это в совершенстве владеть телом и движениями.



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.



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.





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



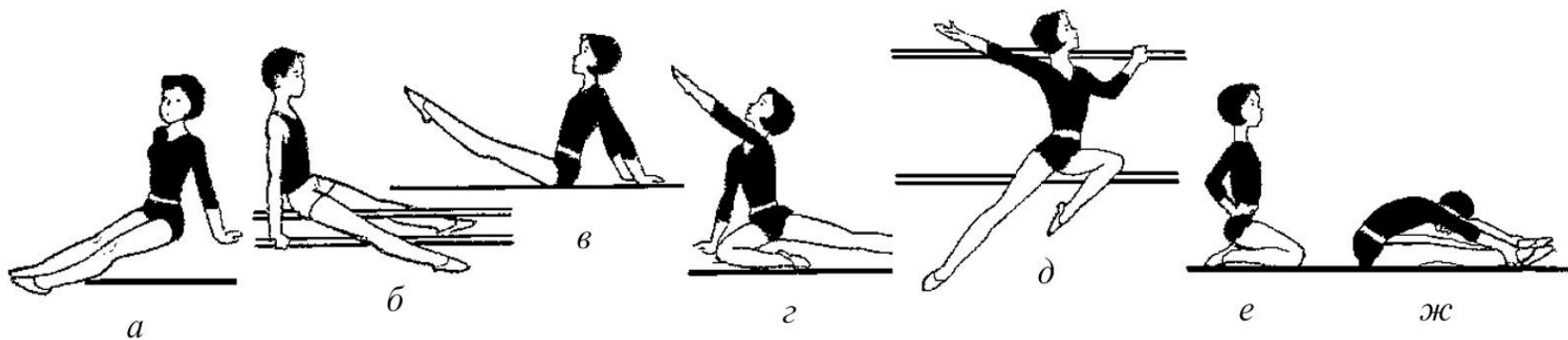
Кувырок –
вращательное движение тела
с последовательным касанием опоры
и переворачиванием через голову.



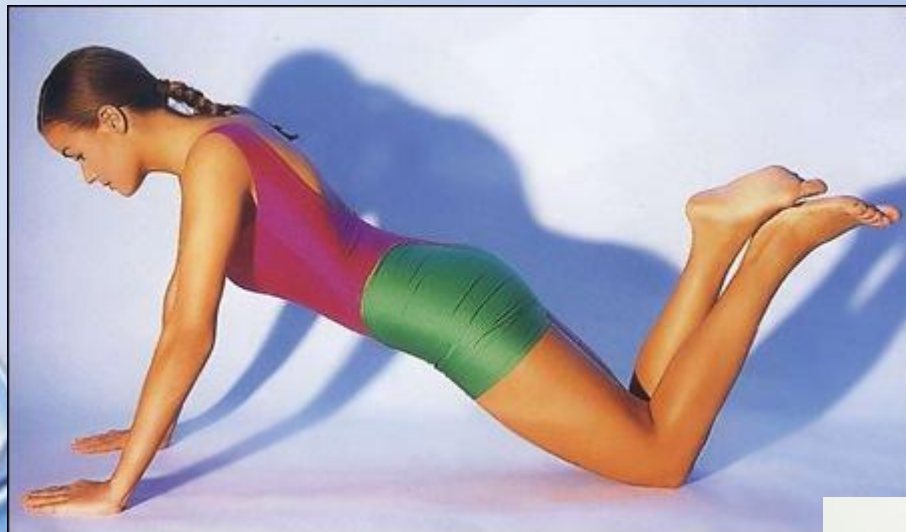
Группировка –
положение тела при котором согнутые в
коленях ноги подтянуты руками к груди и
кисти захватывают колени.



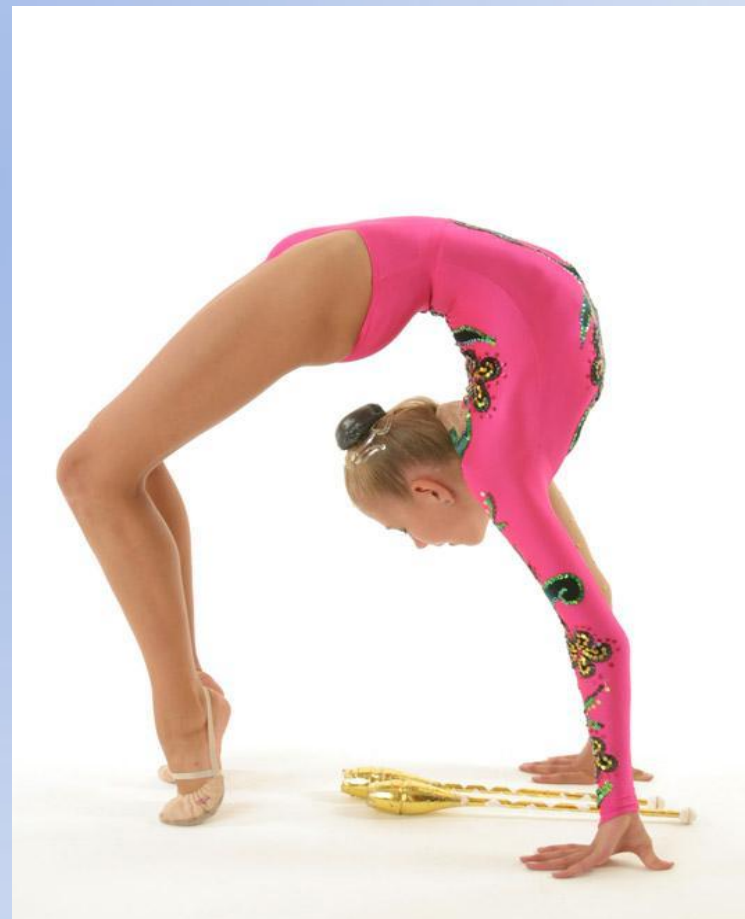
Седы – положение сидя на полу или гимнастическом снаряде.



Упор –
положения, в которых плечи находятся выше
точек опоры



Мост –
дугообразное, максимально прогнутое
положение тела спиной к опоре

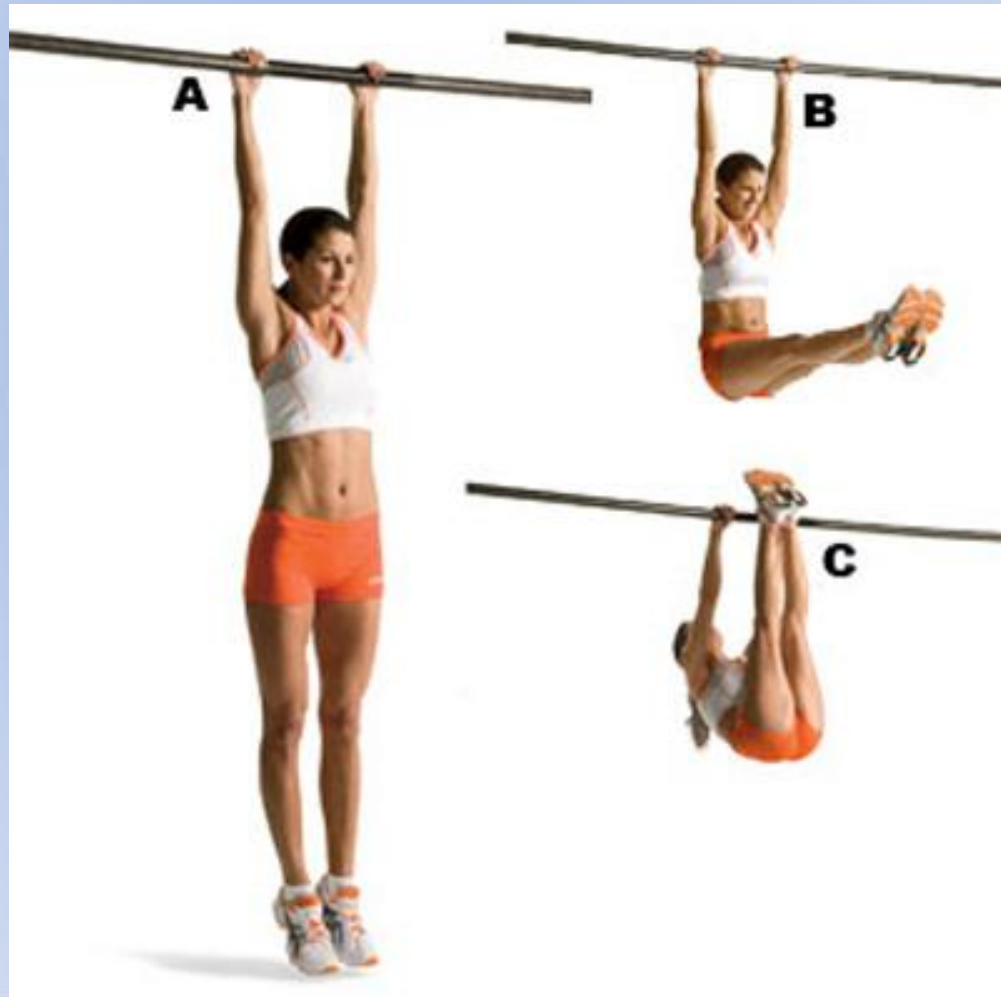


Стойка –
вертикальное положение гимнаста ногами
вверх с опорой руками на пол.

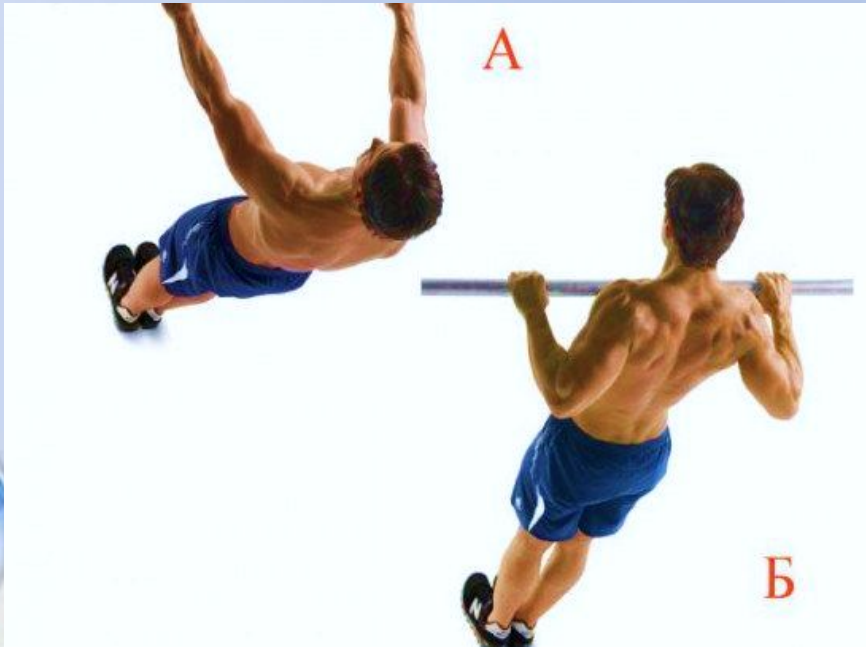


Вис –

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



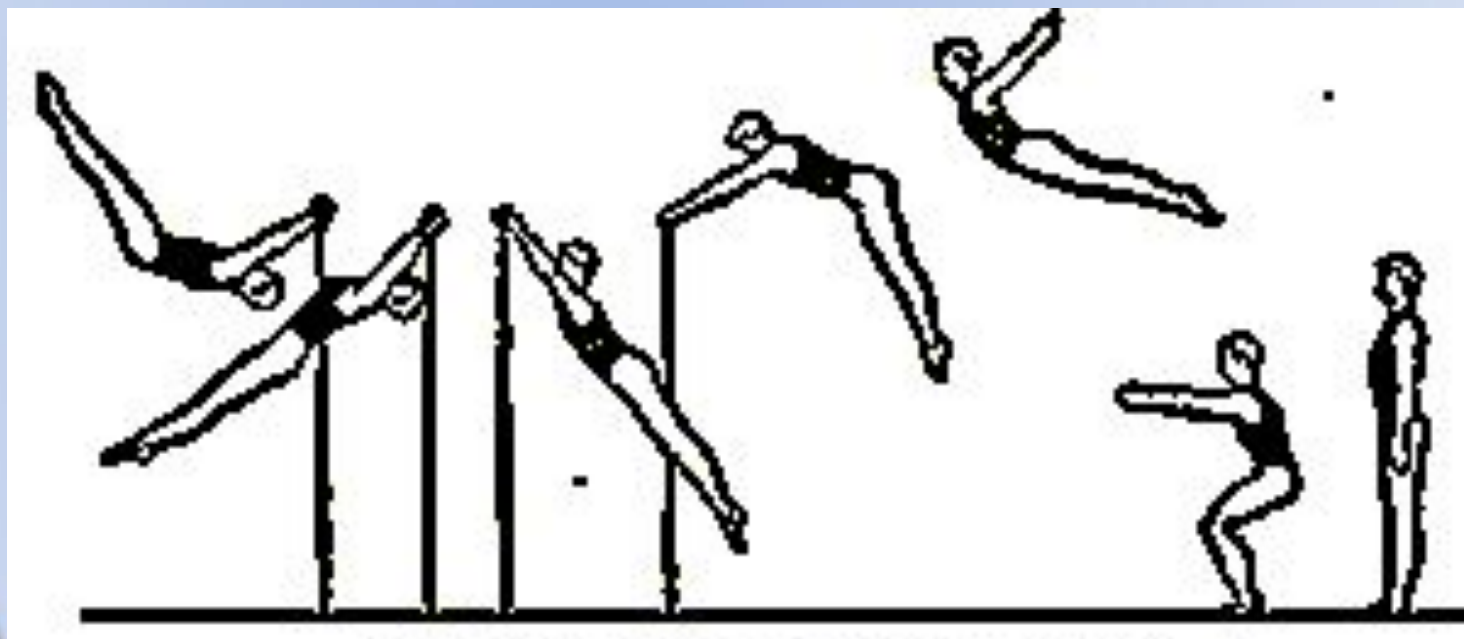
Подтягивание —
это полное сгибание рук в локтевых суставах
из виса на прямых руках



Страховка –
готовность преподавателя или учащегося
оказать помощь занимающемуся, неудачно
исполняющему упражнение, с целью
предотвращения травматизма



Соскок –
спрыгивание со снаряда из виса или упора в
гимнастике.



Равновесие –
это сохранение устойчивости при
выполнении упражнений.



Вопросы :

1. Что такое гимнастика?
2. Какие вы знаете виды гимнастики?
3. Перечислите основные средства гимнастики?
4. Что такое Группировка?
5. Что такое Акробатические упражнения?

