Тема: Гімнастика

1.

Завдання уроку:

Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою;

Повідомлення основних теоретико-методичних знань з модуля “гімнастика”.

Місце проведення: Мультимедійний клас.

Інвентар: Мультемидійне обладнання.

Хід уроку:

Вимоги безпеки під час проведення занять з гімнастики

1. Учні повинні бути присутніми на уроках з фізичної культури незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою, а також тимчасово звільнені від занять.

Допустиме навантаження на уроці для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують уроки фізичної культури, встановлює вчитель фізичної культури.

2. До початку занять з фізичної культури і спорту учні за потреби мають повідомити вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту:

про наявність документа про тимчасове звільнення від занять після хвороби;

про погане самопочуття.

3. Про всі випадки несправності спортивного обладнання та травмування під час занять з фізичної культури і спорту необхідно повідомити вчителя фізичної культури.

4.Під час занять суворо дотримуватись вказівок вчителя, дотримуватися послідовності проведення занять – поступово давати навантаження на м’язи з метою запобігання травматизму.

5. На заняття приходити тільки в спортивному одязі та взутті. Одяг має бути легким, що не утримує рухів. Взуття зручне на гнучкій підошві.

6. Хлопці повинні мати охайну стрижку, а дівчата – зібране волосся (якщо воно довге) короткі нігті, кільця на пальцях рук, та сережки у вухах знімати до початку заняття.

7. Гімнастичний зал має бути підготовлений до уроку відповідно до завдань, що випливають з вимог навчальної програми.

8. Обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу була безпечна зона, яка визначається Правилами проведення змагань з спортивної гімнастики, затвердженими Федерацією спортивної гімнастики України. Гімнастичний зал має бути підготовлений до уроку відповідно до завдань, що випливають з вимог навчальної програми.

9. Для запобігання травматизму під час занять гімнастики слід дотримуватися таких вимог:

- Треба виконувати гімнастичні вправи на приладах тільки в присутності вчителя або його помічника;
- Слід укладати гімнастичні мати таким чином, щоб їх поверхня була рівною;
- Важкі гімнастичні прилади необхідно перевозити за допомогою спеціальних пристроїв і візків;
- Складні елементи і вправи слід виконувати тільки за допомогою страхування, застосовуючи методи і способи страхування відповідно до вправи;

10. Під час виконання учнями гімнастичних вправ потоком (один за одним) слід дотримуватись необхідних інтервалів, що визначаються Правилами проведення змагань з гімнастики.

Правила надання першої (долікарської) допомоги

Під час проведення занять з фізичної культури і спорту на уроках у спортивних залах, на відкритих майданчиках, у спортивних секціях, під час змагань та інших фізкультурно-оздоровчих заходів внаслідок необережного поводження з спортивними приладами, при рухливих іграх можливі травми, пошкодження. У всіх випадках травм або пошкоджень необхідно звернутися до лікувальної установи. Надання першої (долікарської) допомоги потерпілому дозволить полегшити стан і зменшити термін післятравмового періоду реабілітації.

Удари, розтяги

Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м’які тканини, розтягнутися зв’язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця в місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й прикласти на неї 3-4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалом 15-20 хв.).

У разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється сякатися. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10-15 хв.

За умови удару голови треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м’яку тканину. Не можна дозволяти учневі з такою травмою самостійно йти в лікарню.

Перелом, вивихи

Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження, деформації. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв’язок , не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транспортної шини – твердого матеріалу, обгорнутого в м’яку тканину.

Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і віще від місця ушкодження. У разі перелому кісток гомілки укладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна.

У разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку пахвової западини пошкодженого боку до стопи, а другу – уздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами, рушниками в 3-4 місцях. Стопу фіксують тугою пов’язкою.

У разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або ліктьовому суглобі руку притискають до тулуба, закріплюють пов’язкою.

Історичні аспекти розвитку гімнастики та її задачі

Історія гімнастики бере свій початок з часів рабовласницького ладу. Найбільшого розквіту вона досягла в стародавній Греції, де фізичні прояви використовували як засіб для зміцнення здоров'я підростаючого покоління Саме там зародився термін гімнасія — місце (школа), де юнаки могли займатися фізичними вправами, які пізніше склали самостійну галузь фізичного виховання — гімнастику.

Гімнастика. До неї входять різні види фізичного виховання і спорту:

1. Основна гімнастика (загально-розвиваючі вправи з предметами і без них, стройові вправи, біг, стрибки, метання та вправи на гімнастичних снарядах);
2. Ритмічна гімнастика;
3. Атлетична гімнастика;
4. Гігієнічна гімнастика;
5. Лікувальна гімнастика;
6. Гімнастика на виробництві;
7. Спортивна гімнастика;
8. Художня гімнастика.

Той хто займається спортивною гімнастикою – гімнаст.



Спортивна гімнастика — олімпійський вид спорту, який включає в себе вправи на спритність, різновид гімнастики.

Програма сучасної чоловічої спортивної гімнастики складається із вправ на шестипредметах: вільних вправ, вправ на поперечині, паралельних брусах, кільцях,гімнастичному коні та опорного стрибка.

Програма сучасної жіночої спортивної гімнастики складається із вправ на чотирьох предметах: вільних, на різновисоких брусах, на колоді та опорного стрибка.
На великих турнірах крім змагань на окремих предметах розігрується також абсолютна першість — за сумою оцінок на всіх предметах, та командна першість — змагання між збірними країн.

Справами спортивної гімнастики опікується Міжнародна федерація гімнастики (латинське скорочення FIG — Federtion Internationale de Gymnastique).



Художня гімнастика — це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, що виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами по черзі:м'ячем, скакалками, булавою, обручем і стрічками.

Художня гімнастика є олімпійським видом спорту.

Атлетична гімнастика, система різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури і зміцнення здоров'я.

Атлетична гімнастика зміцнює здоров'я, позбавляє від багатьох фізичних вад (сутулість, запала груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.) Режим вправ в поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися від зайвих жирових відкладень або набрати вагу в тих випадках, коли це необхідно.





Лікувальна гімнастика — метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів природи до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями. В основі цього методу лежить використання основної біологічної функції організму — руху.

Терміном лікувальна гімнастика позначають різні поняття. Це і дихальна гімнастика після важкої операції, і навчання ходьбі після травми, і розробка суглоба після зняття гіпсової пов'язки. Це і назва кабінету в поліклініці, і кафедри в інституті фізкультури, і кафедри в медичному інституті. Термін «лікувальна гімнастика» застосовується в різних аспектах, позначаючи і метод лікування, і медичну або педагогічну спеціальність, і розділ медицини або фізкультури, і структуру охорони здоров'я.

Сьогодні гімнастика являє собою певну, обумовлену історичним розвитком сукупність специфічних засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на виконання наступних завдань:

- Оздоровчих
- Освітніх
- виховних

Оздоровчі

Зміцнення здоров'я, розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму.

Освітні

Сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності

Виховні

Формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

Українські гімнасти на світовій арені

До олімпійської програми змагання з гімнастики спортивної увійшли, починаючи з Ігор I Міжнародної Олімпіади в Афінах (1896 р.). На Іграх IX Олімпіади 1928 р. в Амстердамі у змаганнях з гімнастики спортивної вперше взяли участь не лише чоловіки, а й жінки. Найбільшу кількість золотих олімпійських медалей у змаганнях з гімнастики спортивної — дев'ять — виграла українська гімнастка Лариса Латиніна. Сім золотих олімпійських медалей здобула гімнастка з Чехословаччини Вера Чаславска.

Лариса Латиніна (Україна)



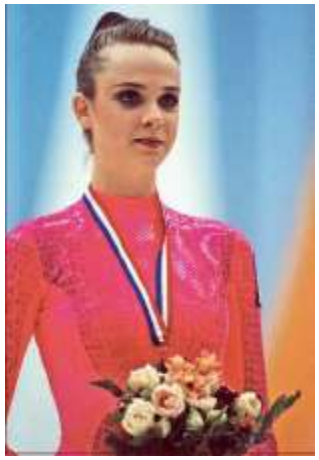
Лариса Латиніна (Україна) — володарка 18 олімпійських медалей з гімнастики спортивної (1956, 1960, 1964 рр.), 9 з них — золоті

Анна Бессонова (Україна)



заслужений майстер спорту, бронзова призерка Ігор XXVIII і XXIX Олімпіад (2004, 2008 рр.) з гімнастики художньої, чотириразова чемпіонка світу (2001–2003 рр.), триразова чемпіонка Європи (2003 р.) в окремих видах багатоборств.

Катерина Серебрянська (Україна)



заслужений майстер спорту, чемпіонка Ігор XXVI Олімпіади (1996 р.) в особистій першості, абсолютна чемпіонка світу (1995 р.) та Європи (1996 р.), семиразова чемпіонка світу (1993–1996 рр.) і восьмиразова чемпіонка Європи (1994, 1996–1998 рр.) в окремих видах багатоборства

Лілія Подкопаєва



заслужений майстер спорту, суддя міжнародної категорії, абсолютна чемпіонка світу та Європи, володарка Кубка Європи. У 18 років стала чемпіонкою Ігор XXVI Олімпіади в Атланті 1996 р. з гімнастики спортивної. За високі спортивні досягнення відзначена урядовими нагородами. За її ініціативи щорічно проводять Міжнародний турнір з гімнастики спортивної «Золота Лілія»

Стройові вправи

Стройові вправи є одним із засобів організації та проведення занять з фізичного виховання. Застосування стройових вправ дає можливість розв’язувати педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання. Ці вправи є ефективним засобом виховання почуття ритму, колективних дій, підвищення дисципліни на заняттях, сприяють вихованню правильної постави.

Гімнастична термінологія

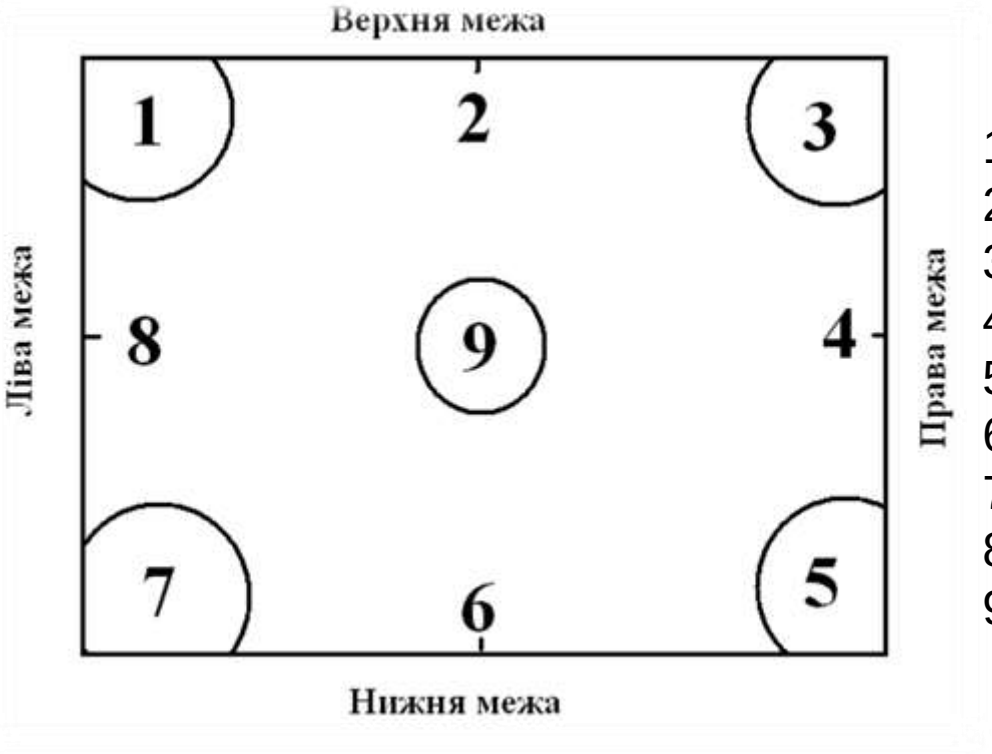
1. *Групування* – положення тіла, при якому коліна наближені до грудей, лікті притиснуті до тулуба, а кисті захоплюють гомілки;
2. *Нахил* – положення тіла під кутом між горизонтальною та вертикальною площинами. Бувають нахили: вперед, назад і вбік.
3. *Міст* – буває гімнастичним і борцівським: Гімнастичний – положення тіла з вигнутою до гори грудною кліткою і з упором на долоні і ступні.

4. *Переворот* – гімнастична вправа виконуючи яку спортсмен перевертається у повітрі.
5. *Перекат* – поступове масове переміщення тіла з однієї точки в другу.
6. *Перекид* – повне обертання тіла через голову з послідовним торканням опорної поверхні окремої частини тіла.
7. *Підтягування* – піднімання тіла з вису у вис на зігнутих руках. Виконується на перекладині, кільцях, канаті.
8. *Обруч* – спортивний прилад, який застосовують в художній гімнастиці а також під час виконання різних фізичних вправ.
9. *Гантель* – спеціальна гиря – дві чавунні кулі, з'єднані короткою рукояткою, яку використовують у вправах для розвитку м'язів.

Стройові вправи поділяють на:

1. стройові прийоми;
2. пересування;
3. шикування перешикування;
4. розмикання і змикання.

Рух по точках залу



1 – лівий верхній кут;
2 – середина верхньої межі;
3 – правий верхній кут;
4 – середина правої межі;
5 – правий нижній кут;
6 – середина нижньої межі;
7 – лівий нижній кут;
8 – середини лівої межі;
9 – центр.

Основні стройові прийоми:

1. "Ставай!" – прийняти стройову стійку зліва від того, хто подає команду.
2. "Рівняйсь!" – команда подається для вирівнювання строю. Всі, крім правофлангового, повертають голову направо, кожен бачить груди четвертого.
3. "Струнко!" – студенти приймають стройову стійку.
4. "Вільно!" – команда, за якою треба розслабити в коліні ногу, не сходячи з місця.
5. "Відставити!" – ця команда подається для скасування попередньої і припинення виконання вправи. Після цього учні займають попереднє положення.

Способи ходьби:

а) на носках;
в) м’який крок;
д) пружній крок;
ж) високий крок;
л) вальсовий крок;
м) у напівприсіді;

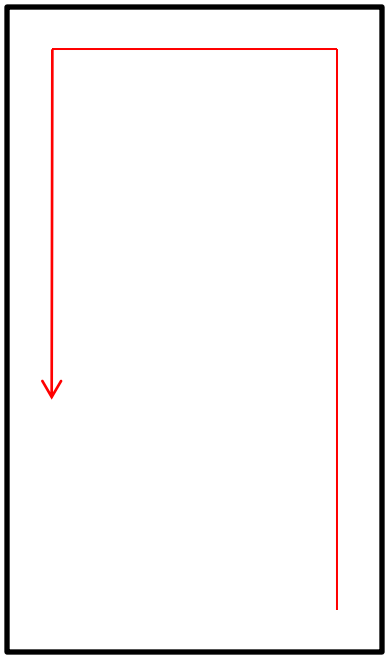
б) з носка;
г) перекатний крок;
е) гострий крок;
з) крок випадами;
к) приставний крок;
н) у присіді
та ін.

Способи бігу:

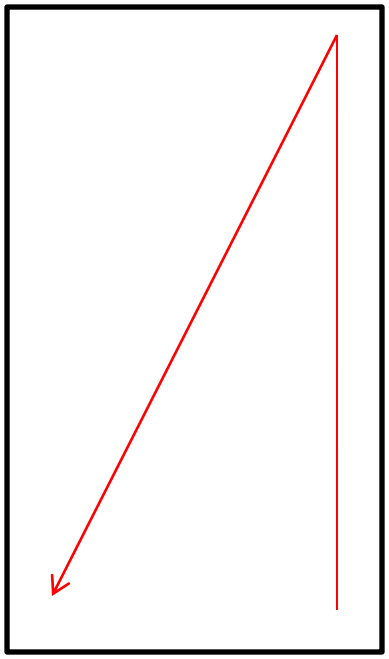
а) згинаючи ноги вперед (назад);
б) піднімаючи прямі ноги вперед (назад, в сторони);
в) біг на носках;
г) м’який біг;
д) гострий біг;
е) біг спиною вперед;
є) біг плечем вперед;
ж) біг з високим підніманням стегна та ін.

Фігурне марширування:

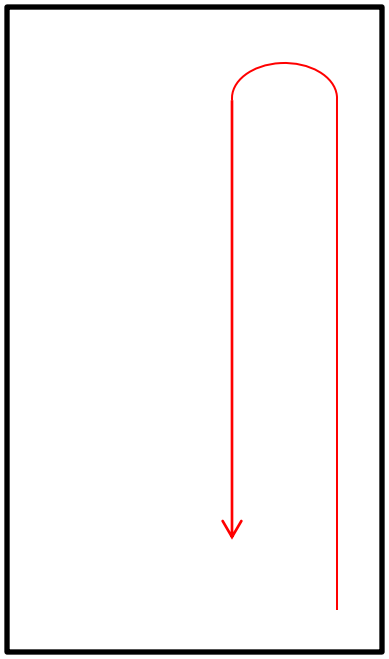
1. "обхід";
2. 2. "діагональ";
3. 3. "протихід";
4. 4. "змійка";
5. 5. "петля";
6. "подрібнення", "злиття";
7. "зведення", "розведення" тощо.



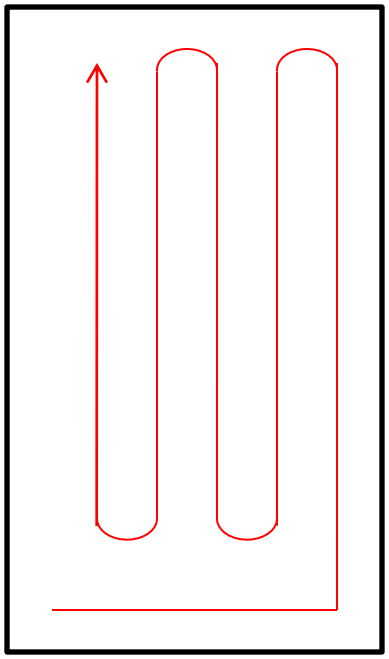
1.Обхід – пересування групи вздовж границь залу. Команда: "Наліво (направо) в обхід кроком (бігом) – РУШ! ". При подачі команди в русі слово "кроком« упускається



2. Діагональ з’єднує кути зали в косому напрямку. Команда: "По діагоналі – РУШ!". Виконавча команда подається в момент постановки відповідної повороту ноги.



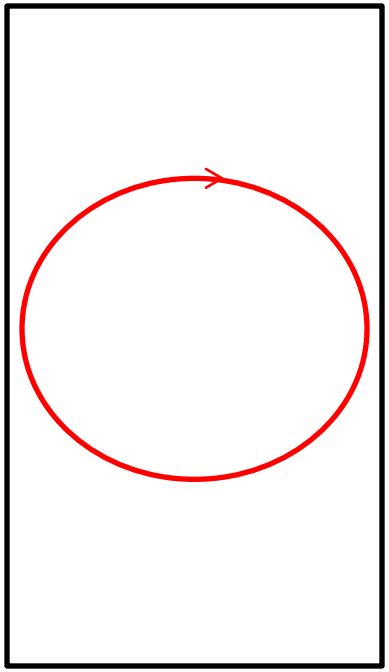
3. "Протихід" – рух у протилежному напрямку з інтервалом в один крок. Команда: "Протиходом наліво (направо) – РУШ!".



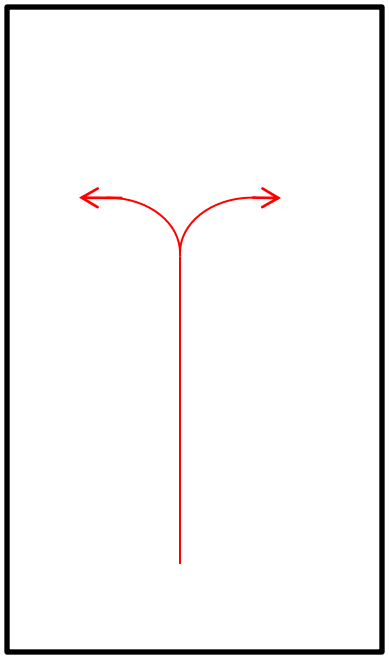
4. "Змійка" – кілька протиходів – команда: "Змійкою – РУШ!". Направляючий виконує рух, протиходом, заходячи то лівим, то правим плечем. Виконується "змійка" завжди після проти ходу.



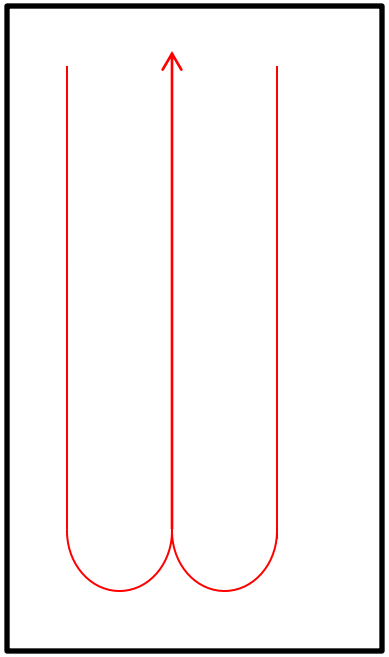
5. "Петля" – протихід. Може бути відкритою і закритою. Виконується в будь-якому напрямку. Для руху відкритою петлею команда: "Наліво відкритою петлею – РУШ!" "По діагоналі відкритою петлею – РУШ!". Для руху закритою петлею команда: "Наліво закритою петлею – РУШ!". Рух колони змінюється в сторону її руху і студенти через одного перетинають колону.



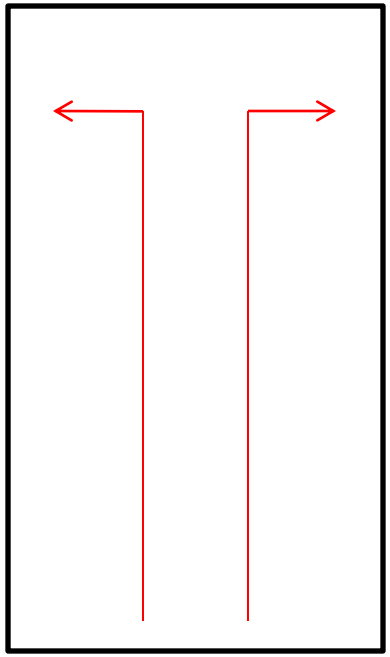
6. "Коло" – це команда: "По колу направо – РУШ!", – виконавча команда подається на середині однієї з меж зали.



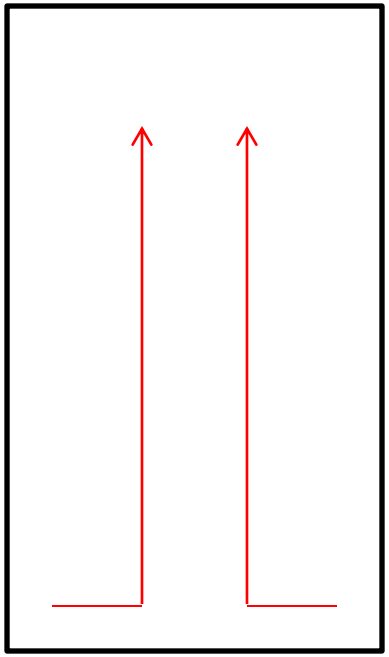
7. "Дріблення" –поділ на дві колони. Команда: "Через центр залу – РУШ!". Виконавча команда подається на середині верхньої абонижньої межі залу. Після цього слідує команда: "Наліво - направо в обхід в колони по одному – РУШ!". За виконавчою командою перший повертає наліво в обхід, другий – направо в обхід і т. д.



8. "Злиття" – рух протилежний дробленню. З’єднання двох колон в одну. Команда: "Через центр в колону по одному-РУШ!".

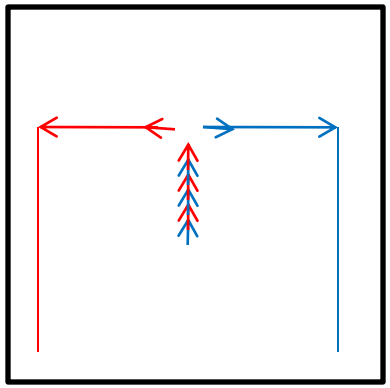


9. "Розведення" – поділ колони на дві. Команда така ж як і при дрібленні.

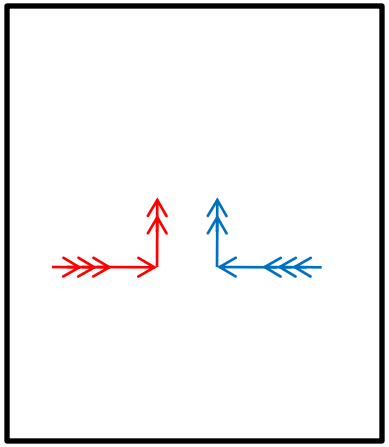


10. "Зведення" – це рух протилежний розведенні. Команда така як і при злитті.

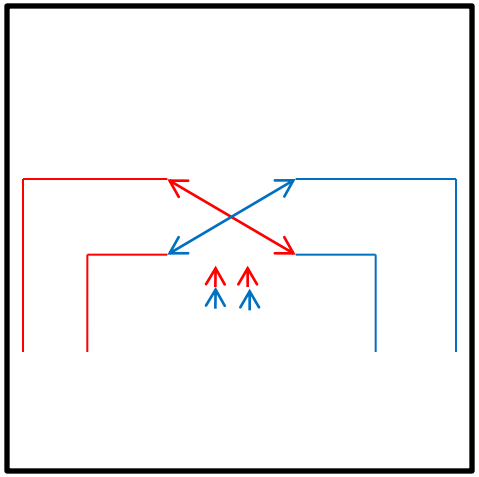
Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням



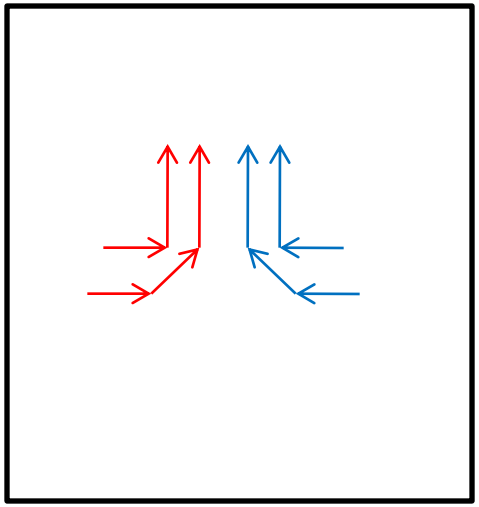
“Через центр – руш!”



“В колоні по двоє через центр – рущ!”

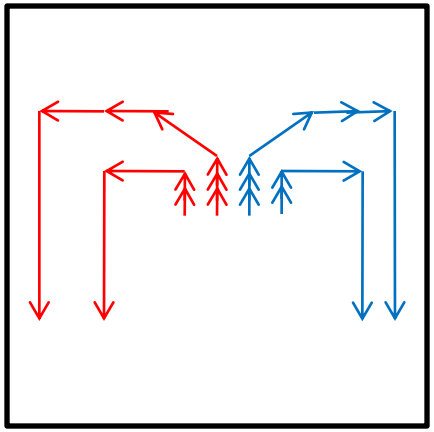


“Ліворуч, праворуч по двоє в обхід – руш!”

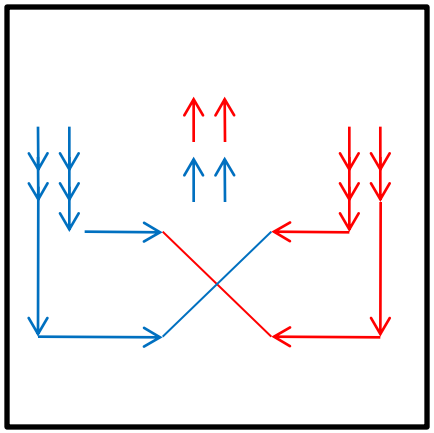


“В колоні по чотири через центр – руш!”

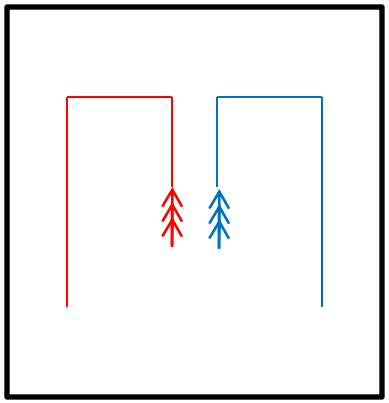
Перешикування з колони по чотири в колону по одному розведенням і злиттям



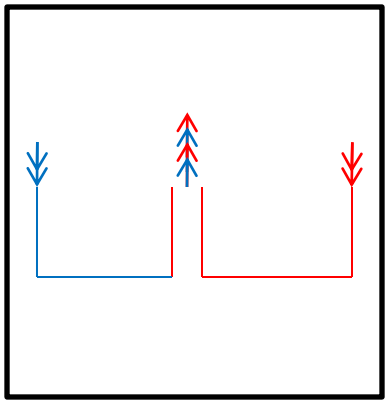
“Ліворуч, праворуч по двоє в обхід – руш!”



“Через центр в колоні по двоє – руш!”

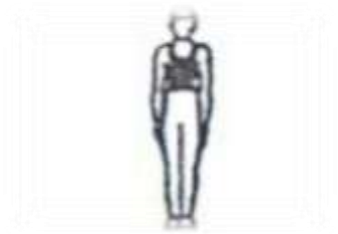


“Ліворуч, праворуч в колоні по одному в обхід – руш!”



“Через центр в колоні по одному – руш!”

Загальнорозвиваючі та вільні вправи



Основна стійка



Вузька стійка ноги нарізно



Стійка ноги нарізно



Широка стійка ноги нарізно



Стійка на правому коліні



Стійка на колінах



Ліву в перед на носок



Сід



Сід крутом



Сід зігнувшись



Сід із захватом



Присід



Упор на лівому коліні



Круглий присід



Присід на лівій



Випад уперед



Упор присівши



Упор лежачи на стегнах



Глибокий випад



Упор стоячи



Випад з нахилом



Напівприсід

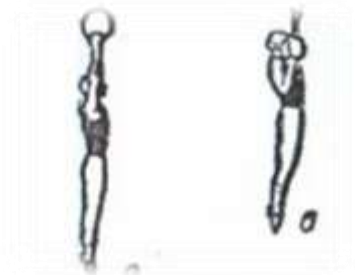


Упор: а) лежачи; б) лежачи ззаду



Рівновага на правій

Положення і вправи на приладах



а) Вис; б) вис на зігнутих руках.



Вис зігнувшись спереду



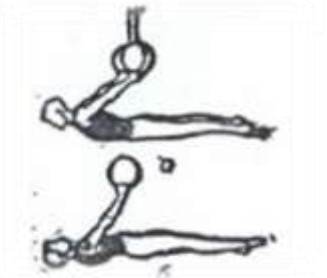
Вис кутом



Вис зігнувшись



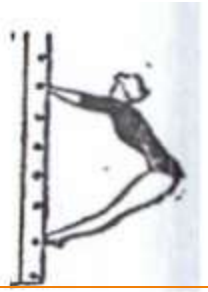
Вис прогнувшись ззаду



Горизонтальний вис: а) ззаду; б) спереду.



Вис присівши



Вис стоячи зігнувшись



Вис присівши спиною до стіни



Вис стоячи



Вис лежачи



Вис на зігнутих ногах



Упор



Упор на руках



Упор на передпліччях



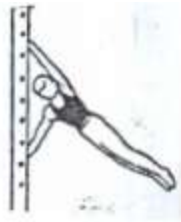
Упор ззаду



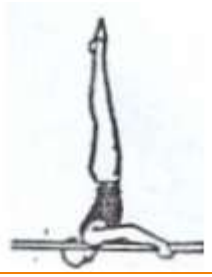
Упор правою



Хрест



Упор лежачи боком на правій



Стійка на плечах

Акробатичні вправи



Стійка на лопатках



Стійка на голові



Стійка на руках



Міст



Переворот убік



Шпагат



Напівшпагат

Стійки

Стійка на лопатках.
З вихідного положення лежачи на спині, руки вниз, долоні на підлозі, підняти ноги і таз вгору. З розгинанням ніг вгору зробити упор руками під спину. Стійку на лопатках можна виконувати з упору присівши перекатом назад, із сіду з прямими ногами перекатом назад.



Страхування і допомога.
Стоячи збоку, підтримувати за гомілку, надати певне положення.

Послідовність навчання:
1. Перекати з різних положень.
2. Перекат в стійку на лопатках у групуванні.
3. Стійка на лопатках з підтримкою.
4. Стійка на лопатка самостійно.

Стійка на голові з упором руками.
З упору присівши на одній, друга назад, спираючись на руки, поставити голову так, щоб між руками і головою був рівнобедрений трикутник. Махом однієї і поштовхом другої, вийти в стійку. Основна вага тіла припадає на руки. Таку стійку виконують з упору присівши, поштовхом двох, зігнувшись, силою і т.д.



Страхування і допомога.
Стоячи збоку, підтримувати за гомілки
до положення стійки.
Послідовність навчання:
1.Стійка на голові в групування.
2. Стійка махом однієї і поштовхом другою з опорою ногами стійки.
3. Стійка з допомогою.
4. Самостійне виконання.