

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ТАШКЕНТСКИЙ АРХИТЕКТУРНО СТРОИТЕЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ**

Самостоятельная работа

по предмету: “Физическая культура”.

на тему: “Правила гимнастики”.

Оглавление

Введение.....	2
Общеразвивающие движения с предметами.....	2
Акробатические упражнения.....	5
Вольные упражнения.....	9
Список использованной литературы.....	13

Введение

В данном реферате будут рассматриваться общеразвивающие упражнения: с предметами, акробатические и вольные. По большей части эти упражнения относятся к гимнастике. При рассмотрении будем исходить именно из этого, то есть опишем вольные и акробатические упражнения, относящиеся именно к гимнастике.

Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью, подвижностью-инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков. Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей особенностей. Например быстроедействие обеспечивается слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и уравновешенностью. Такие связи характерны только для быстроты. Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), у других иные. Выигрывая в проявлении одних двигательных качеств, человек проигрывает в других. Физические (двигательные) качества можно разделить в зависимости от их структуры на простые и сложные.

Общеразвивающие движения с предметами

К общеразвивающим движениям с предметами можно традиционные упражнения со специальными спортивными снарядами, гантелями, штангой, а так же элементы художественной гимнастики – упражнения с шаром, лентой, обручем.

Рассмотрим общеразвивающие движения с предметами – гантелями и штангой.

В процессе физической подготовки занимающихся могут возникнуть затруднения в подборе упражнений и самостоятельном планировании занятий. В таких случаях можно воспользоваться уже апробированными

тренировочными программами, учитывая лишь особенности своего телосложения и уровень подготовленности.

Программа рассчитывается на один год и состоит из четырех этапов продолжительностью по три месяца каждый. Начинать занятия лучше всего в сентябре. Первый этап необходимо посвятить развитию общей и силовой выносливости, то есть, создать функциональную основу для дальнейшего развития силы и наращивания мышечной массы. На этом этапе в первые два месяца упражнения с отягощениями необходимо повторять по 12-15 раз. На третьем месяце содержание занятий несколько изменяется за счет использования упражнений со штангой, гантелями и гирями. При этом каждое упражнение необходимо повторять в двух подходах по 10-12 раз.

В это время очень важно приучить себя по утрам делать физическую зарядку.

В дни, когда проводятся силовые тренировки, в содержание зарядки должны включаться лишь легкая разминка и упражнения на растягивание. Для тех, кому такая нагрузка окажется не по силам, утреннюю физзарядку можно не делать. Дни, когда нет силовых тренировок, необходимо посвящать развитию или поддержанию общей (аэробной) выносливости и гибкости. Вместе с тем, эти "дополнительные" занятия не должны быть изнурительными. Поэтому, очень важно вести дневник тренировок, в который необходимо записывать не только содержание и объем выполненной работы, но и свое самочувствие, работоспособность и т. д. Если же Вам не удаётся проводить утреннюю физическую зарядку, то попробуйте утром или вечером дома выполнять комплекс упражнений на гибкость.

На втором этапе силовая нагрузка еще более возрастает. Направленность этого этапа - развитие силы мышц с одновременным приростом их массы. Каждое упражнение в комплексах необходимо, как в предыдущий месяц, выполнять в одном-двух подходах. Но количество повторений в подходах из месяца в месяц изменяется с учетом особенностей Вашего телосложения. На четвертом месяце каждое упражнение комплексов повторяйте в одном подходе по 5-6 раз, на пятом месяце - уже в двух подходах. На последнем месяце второго этапа в первом подходе каждое упражнение повторяйте по 5 раз, во втором - 9 раз. Исключение составляют упражнения на брюшной пресс: эти упражнения надо повторять по 15-30 раз. Не пренебрегайте упражнениями на гибкость, в противном случае возможно "закрепление" мышц и снижение их сократительных возможностей.

Третий этап должен быть посвящен наращиванию мышечной массы с одновременным дальнейшим развитием их силы. Каждое упражнение комплексов повторяйте в трех подходах по 8-10 раз, постепенно увеличивая вес отягощения. Упражнения для развития мышц предплечья повторяйте по 12-15 раз, для брюшного пресса без отягощения - по 30-50 раз и, наконец, с отягощением - по 15-20 раз.

На последнем, четвертом этапе, первые два месяца направлены на развитие максимальной силы мышц, а третий месяц - на корригирующую силовую подготовку. В это время Вы должны сосредоточить свое внимание

на отстающих или трудно поддающихся тренингу группах мышц. Если же год оказался для Вас очень напряженным, то возможно переключение на общеразвивающую работу с акцентом на развитие общей (аэробной) выносливости, точности и быстроты движений. Это как бы "контрастная", по сравнению со всей предыдущей, тренировочная нагрузка. Вместе с тем, она позволяет быстрее восстановить организм от предшествующих силовых нагрузок, повышает эмоциональность занятий и способствует сохранению желания к дальнейшим атлетическим.

Пример комплекса для начинающих.

Упражнения с легкими гантелями

(начальный вес — 1—2 кг)

1. И. п. — о. с., гантели у плеч. Поочередно сгибайте и разгибайте руки (вверх-вниз), дышите равномерно. Повторите 10—12 раз.

2. И. п. — лежа на спине, в руках гантели, руки перед грудью. Скрестите руки перед грудью, затем разведите их в стороны, вернитесь в и. п. Повторите 10—12 раз.

3. И. п. — ноги врозь, гантели над головой. Наклонитесь вперед, пронося руки между ногами («дровосек»). Повторите 15 раз.

4. И. п. — лежа на животе, ступни закреплены, руки с гантелями поднимите к плечам. Прогнитесь в пояснице, высоко поднимая голову; вернитесь в и. п. Повторяйте упражнение до утомления.

5. И. п.—лежа на спине, ступни закреплены, руки с гантелями прижмите к затылку. Поднимите туловище, наклонитесь к коленям, опустите туловище. Повторяйте упражнение до утомления.

6. И. п. — о. с. Руки с гантелями сзади, присядьте как можно ниже, прогибаясь в пояснице. Повторяйте упражнение до утомления.

7. И. п. — о. с., гантели в опущенных руках, пальцы ног на бруске^ пятки на весу. Поднимитесь на носки, вернитесь в и. п. Повторяйте упражнение до утомления.

В заключение походите, сделайте упражнения на расслабление и гибкость.

Упражнения с легкой штангой и разборными гантелями

К выполнению этих упражнений можно приступить только после освоения предыдущих комплексов с более легкими отягощениями. Упражнения повторяют 10—12 раз.

Какой вес отягощения оптимален? Здесь определяющими являются возраст, вес, сила, состояние здоровья. Начинать с наиболее легкого веса: гантели — 2—3 кг, штанга — 20—30 кг. Такой вес может показаться небольшим после первых повторений, но для выполнения последующих потребуются определенные усилия. На этом этапе тренировки вес в каждом упражнении должен быть таким, чтобы последние одно-два повторения давались с трудом. Если эти повторения не кажутся вам трудными, прибавьте по 0,5 кг к весу гантелей и по 1 кг к весу штанги, поступайте так периодически по мере увеличения силы, но ни в коем случае не форсируйте нагрузку, не перенапрягайтесь. Помните, что данный комплекс сугубо специфичен, он рассчитан на здоровых женщин до 40 лет, и то при условии регулярного медицинского контроля. При первых признаках переутомления снизьте нагрузку или вовсе прекратите занятия до тех пор, пока не будет исключена причина недомогания.

Выполняя это упражнение, используйте рис. 2.

1. И. п. — лежа спиной на скамье, штанга в поднятых перед грудью руках. Опустите прямые руки за голову, вернитесь в и. п. (поза 1).

2. И. п. — то же. Опустите прямые руки с гантелями в стороны до уровня груди, вернитесь в и. п. (поза 2). Выполняйте медленно, с полной амплитудой.

3. И. п. — то же. Согните и разогните руки — жим лежа (поза 3).

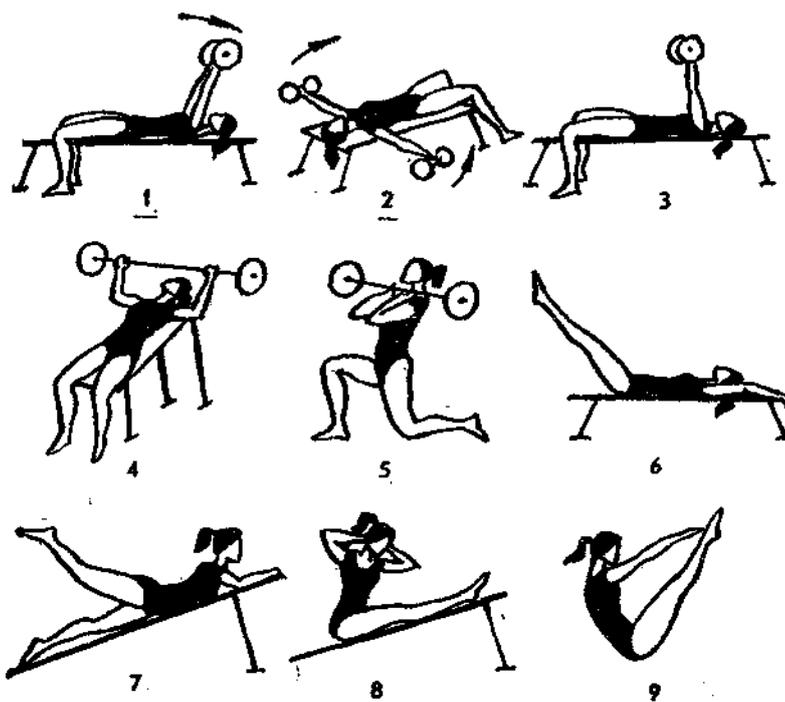


Рис. 2

Простое, но очень эффективное упражнение для мышц рук и груди. Другой вариант (выполнять его на наклонной доске)—локти разведены в стороны, движение осуществляется с полной амплитудой (поза 4).

4. И. п. — о. с., штанга на груди. Выпады поочередно правой и левой ногой. Ногу в выпаде сгибайте максимально, другая нога на носке, локти поднять выше, туловище и голову держите прямо (поза 5).

5. И. п. — лежа спиной на скамье, руки за головой. Поднимите прямые ноги вверх до прямого угла с туловищем, опустите пятки ниже уровня скамьи (поза 6). Повторяйте упражнение до утомления. Для увеличения нагрузки прикрепите к обуви отягощения.

6. И. п. — лежа животом на полу или наклонной доске, к обуви прикреплены отягощения. Поочередно поднимайте (как можно выше) и опускайте ноги, не сгибая колен (поза 7).

7. И. п. — лежа спиной на полу или наклонной доске, закрепите ступни, руки за головой. Поднимайте туловище, одновременно поворачиваясь направо и левым локтем касаясь правого колена, вернитесь в и. п. (поза 8). То же в другую сторону.

8. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Быстро поднимите туловище и ноги и маховым движением коснитесь руками ступней (колени не сгибайте), вернитесь в и. п. (поза 9).

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения относятся к спортивной гимнастике.

ГИМНАСТИКА (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* — упражняю, тренирую), система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Различают основные гимнастики (включая гигиеническую и атлетическую), прикладные виды гимнастики (в т. ч. производственную), спортивную, художественную гимнастику, спортивную акробатику.

СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА, соревнования в выполнении комплексов специальных физических упражнений (прыжковых, силовых и др.), связанных с сохранением равновесия (балансирующие) и вращением тела с опорой и без опоры.

Акробатические прыжки, одиночные и в соединениях составляют главное содержание вольных упражнений, придают им спортивно-акробатическую направленность и отражают основную тенденцию в развитии этого вида многоборья.

В общей классификации элементов вольных упражнений они отнесены к группе прыжков. Классификация самих акробатических прыжков построена по принципу структурного сходства элементов с учетом таких существенных признаков, как направление основного вращательного движения (вращение вперед, назад или в сторону, т. е. «по сальто»), степень вращения по сальто (одинарные, полуторные, многократные сальто), а также степень поворота тела в безопорном положении вокруг продольной оси (вращение «по пируэту»). Основным признаком, по которому акробатические прыжки отнесены к тем или иным группам и подгруппам, является содержание действий гимнастов в безопорных фазах. В связи с этим все прыжки подразделены на простые («гладкие») и комбинированные.

В группу простых прыжков включены все акробатические элементы, исполняемые с вращением только вокруг одной из осей тела: поперечной (перевороты и сальто вперед и назад) или переднезадней — сагиттальной (сальто в сторону).

Группу комбинированных прыжков составляют акробатические элементы, при выполнении которых наряду с вращением вокруг поперечной или переднезадней оси происходит также поворот тела вокруг продольной оси (различные сальто вперед, назад или в сторону с пируэтом).

Подобная классификация наиболее распространенных акробатических прыжков имеет значение для процесса обучения, так как дает возможность использовать знание общих закономерностей техники в методике освоения родственных элементов примерно одной степени трудности, независимо от направления основного вращения («принцип сходства элементов по горизонтали»), а также применять сходные приемы обучения при освоении элементов нарастающей сложности («принцип сходства по вертикали»).

Особенности техники акробатических прыжков

Элементы вольных упражнений, в том числе и акробатические прыжки, подчиняются общим биомеханическим закономерностям техники гимнастических упражнений, о чем говорится в гл. 5 учебника. В данном разделе приведем лишь некоторые сведения об особенностях техники акробатических прыжков, придерживаясь принципа пофазного анализа опорных прыжков. Целесообразность выделения фаз разбега, толчка, полета и приземления очевидна, так как позволяет точнее охарактеризовать типичные действия гимнаста в самых различных акробатических прыжках.

Разбег

Действия гимнастов в вольных упражнениях ограничены площадкой размером 12x12 м. Поэтому разбег, даже перед особенно сложными акробатическими элементами и соединениями, не должен превышать нескольких метров. Кроме того, неоправданно большой разбег не соответствующий трудности последующего элемента, карается правилами

соревнований определенной сбавкой баллов. В связи с этим рекомендуется следующее: 1) собственно разбег должен быть особенно энергичным; 2) функцию разбега («разгона») принимают на себя элементы, имеющие и самостоятельное спортивное значение (перевороты вперед, назад, в сторону, темповые сальто); 3) ограничение разбега требует особенно техничных действий спортсмена в последующих фазах упражнений.

Действия при разбеге подчинены одной из основных фаз Прыжка — толчку (руками — при переворотах, ногами — при сальто). Поступательное движение тела при разбеге за счет остановки ног на опоре преобразуется во вращательное движение туловищем к опоре.

Переход от разбега к основному толчку ногами или руками осуществляется благодаря наскокам. Роль наскоков выполняют такие служебные элементы, как вальсет, рондат, переворот в сторону, переворот вперед, фляк. При опоре на ноги маховыми звеньями совершающими движения типа вращений, следует считать руки, голову, туловище, а при толчках руками — ноги и туловище.

Таким образом, с целью разгона (основная функция разбега) необходимо стремиться создать наилучшие условия для переключения от поступательного движения тела к вращательному с минимальной потерей энергии, что достигается мягкой постановкой ног и рук в промежуточных опорных положениях и сокращением длительности безопорных фаз при выполнении служебных элементов.

Толчок

От действий гимнастов на опоре при отталкивании во многом зависит продолжительность, высота и дальность полета, что непосредственно связано с качеством прыжка в целом. Большая часть сложных акробатических прыжков выполняется толчком ног. При характеристике особенностей толчка ногами следует иметь в виду, что общие положения его техники можно отнести и к толчку руками.

В зависимости от вида прыжка толчок может быть «ударным» — одномоментным, с жестким закреплением звеньев ног и всего тела при постановке ног на опору с носка, а также «смягченным» — более растянутым во времени, с предварительным полуприседанием и дальнейшим переходом со всей стопы на носок или перекатом с пятки на носок.

Толчок «ударного» типа позволяет развить большие усилия в малый интервал времени. К примеру, при отталкивании на двойной и тройной пируэты за 0,09—0,11 сек. сила толчка достигает 700—750 кг, а при выполнении двойных сальто она доходит до 800 кг.

Именно это позволяет, используя силы реакции опоры, сделать мощный отскок требуемой высоты и продолжительности для исполнения сложных действий в безопорной фазе.

«Смягченный» толчок целесообразен при выполнении сальто назад с места, сальто вперед с разбега махом рук назад и при выполнении разгонных элементов.

Руки или ноги на опоре могут быть в трех положениях: а) «вертикально»; б) «наклонно перед вертикалью»; в) «наклонно за вертикалью» (рис. 106).

При движениях с вращением вперед Толчок «ударного» типа должен развиваться в период нахождения рук или ног на опоре в положении от «наклонно за вертикалью» до «вертикально». При движениях с вращением назад — от положения «наклонно перед вертикалью» до положения «вертикально». Подобное отталкивание называется стопорящим. Растянутый, смягченный толчок осуществляется, как правило, от вертикали до положений «наклонно перед вертикалью» при вращениях вперед и «наклонно за вертикалью» при вращениях назад.

Стопорящий толчок характерен для одиночных или завершающих серию прыжков с высоким вылетом, а смягченный толчок применяется в прыжках в переход и серийных, где необходимо поддерживать или наращивать горизонтальную скорость перемещения.

Эффективность взаимодействия спортсмена с опорой во многом зависит от своевременного использования им в толчке потенциальной энергии деформированной опорной поверхности. По своему характеру отталкивание на эластичной дорожке наиболее приближается к толчку на настиле для вольных упражнений. Различия в характеристиках в механизме отталкивания на батуте или на трамплине по сравнению с моделью толчка на дорожке и настиле дают основание рекомендовать эти вспомогательные снаряды не как средство для овладения техникой отталкивания, а с целью формирования навыков безопорных действий.

Полет

В зависимости от двигательной задачи траектория полета может быть пологой и длинной (сальто в переход) или высокой, но более короткой (сальто в «доскок»). Характер траектории зависит от силы толчка и его направления. Каждой разновидности сальто соответствуют определенные углы вылета, начальные скорости полета и позы. К примеру, чем сложнее сальто (тройное сальто назад или тройной пируэт по сравнению с двойными или двойные в сравнении с одинарными), тем с большим отклонением тела от вертикали в сторону начала движения происходит отталкивание. Чем сложнее сальто, тем большее время в полете должен находиться спортсмен.

После отталкивания спортсмен вращается вокруг поперечной оси, проходящей через о. ц. т. В полете момент внешних сил относительно поперечной оси равен нулю. Скорость же вращения «по сальто», полученная при отталкивании, может быть изменена за счет изменения позы. Так, группировка в полете, уменьшающая момент инерции тела относительно поперечной оси, увеличивает скорость вращения, а выпрямление тела из группированного положения, наоборот, уменьшает скорость вращения.

Вращение вокруг продольной оси тела можно создать в опорное положение за счет движений в сторону поворота туловищем, руками и головой (поворот «скручиванием»). Поворот «по пируэту» возможен и без начального импульса на вращение — в безопорном положении, что

осуществимо благодаря конусообразным движениям туловища и ног относительно друг друга, напоминающим по форме движения телом при вращении обруча на талии. При выполнении тазом движений по часовой стрелке все тело будет поворачиваться в обратном направлении. Скорость поворота зависит в данном случае от быстроты конусообразных движений. В практике эта техника используется в сложных комбинированных прыжках (двойное сальто назад с пируэтом во 2-м сальто). При выполнении «гладких» пируэтов применяется смешанная техника с созданием вращательного импульса на опоре и с поддержанием вращения в полете за счет конусообразных движений.

Приземление

Техника приземлений бывает различной и зависит от того, выполняется ли прыжок в остановку или соединяется с последующими. Приземление в остановку (в «доскок») требует действий, обеспечивающих прекращение вращения тела в полете (конечно, при условии правильно выполненных действий во всех предыдущих фазах). К ним относятся выпрямление тела после сальто в группировке и прекращение конусообразных движений в пируэтах. Для смягчения ударных нагрузок гимнаст должен приземляться на носки с переходом на всю стопу и упругим сгибанием ног и туловища в положение круглого полуприседа. Для устойчивости стопы ставятся параллельно, на расстоянии 10—15 см одна от другой.

Приземление в переход связано с сохранением вращательного движения тела в момент опоры на ноги, что предопределяется действиями гимнаста в предыдущих фазах (более пологой траекторией полета; «перекрутом» по сальто за счет более плотной и быстрой группировки и более позднего выпрямления тела, а также постановкой ног на опору ближе расчетной точки пересечения параболы движения о. ц. т. в полете с опорной поверхностью). Приземление в переход характерно для прыжковых комбинаций.

Вольные упражнения

Множество элементов, используемых в вольных упражнениях, трудно уложить в стройную научную классификацию, подобную естественной классификации маховых элементов на снарядах. Тем не менее с целью облегчения процесса обучения на основании закономерностей техники определена классификация элементов вольных упражнений. Охарактеризуем особенности отдельных групп элементов, большая часть которых носит динамический характер, а меньшая статический.

Прыжки. Это типичная для вольных упражнений обширная группа элементов с ярко выраженной полетной фазой после толчка ног или руками. В нее входят все акробатические прыжки и прыжки гимнастического и хореографического характера.

Прыжки с ног на ноги без переворачивания через голову" выполняются на месте и с продвижением в различных направлениях, с поворотами и без них, с двух ног и с одной ноги на две ноги и одну ногу (прыжки прогнувшись, согнувшись, ноги врозь, махом ноги вперед и назад, с поворотом на 360° и т. п.).

Прыжки с ног на ноги с переворачиванием и I через голову (различные сальто) могут выполняться с вращением тела вперед, назад или в сторону, на месте и с продвижением, с поворотом и без поворота, с отталкиванием двумя ногами или одной, с приземлением на обе ноги или на одну. В зависимости от вида и сложности сальто тело при вращении может быть в различных положениях (основных позах безопорной фазы): в группировке, согнувшись, прогнувшись, полугруппировке, выпрямившись.

Прыжки с ног на руки без переворачивания через голову связаны с относительно несложными движениями после толчка ногами до момента касания руками опоры (прыжок в стойку на руках, то же с перекатом через грудь, с последующим кувырком вперед и т. п.).

Прыжки с ног на руки с переворачиванием через голову более сложны и выполняются с вращениями вперед (полтора сальто вперед в кувырок, полтора твиста в кувырок или назад (фляки в упор лежа, в упор на лопатках) до момента касания руками опоры.

Комбинированные прыжки с ног на руки и с рук на ноги — это группа элементов, сочетающих технику двух видов прыжков. К примеру, фляк можно представить как соединение прыжка назад с ног на руки с переворачиванием через голову и последующим прыжком с рук на ноги. Аналогичен и переворот вперед толчком двумя. К комбинированным прыжкам можно отнести также элементы, первая часть которых по характеру не является прыжковой (рондат, переворот вперед, переворот с опорой головой и руками).

Перевороты не прыжкового характера в отличие от акробатических выполняются без фазы полета. К данным переворотам отнесены элементы с быстрыми или медленными переходами с ног на руки или с рук на ноги. Перевороты можно делать вперед, назад и в сторону (например, наклоном вперед стойка на руках, наклоном назад переворот в стойку на руках, переворот в сторону в стойку на руках). Техника переворотов требует хорошего развития силы (медленные выходы в стойку на руках

гибкости (перевороты назад через стойку на руках, перевороты с выкрутом — «Меникелли»), чувства равновесия (перевороты в стойку на руках).

Перекаты — это элементы, выполняемые с последовательным касанием опоры частями тела. Различают перекаты без переворачивания через голову (перекат через грудь со стойки на руках в упор лежа; со стойки на лопатках в стойку ноги врозь) и с переворачиванием через голову (кувырки вперед, назад и в сторону). Общее в технике перекатов — округление туловища для смягчения движения на опоре, группировка при кувырках и

изменение степени прогибания или сгибания тела при перекатах через грудь или спину.

Перемахи ногами являются группой типично гимнастических элементов вольных упражнений. Они подразделяются на прямые, выполняемые в переднезаднем направлении, и круговые, выполняемые в сторону, с движением стоп в горизонтальной плоскости.

Повороты — важнейшая составная часть техники прыжков, переворотов, перемахов ногами. В данную же группу объединены повороты, выполняемые на ногах, на руках, в смешанных упорах (поворот на 180 или 360° на одной ноге, поворот кругом прыжком, поворот кругом в стойке на руках, поворот на 180 или 360° в упоре лежа и т. п.).

Повороты данной группы выполняются на опоре и способом «от опоры» и подразделяются на повороты с сохранением равновесия (на одной ноге, в стойке на руках) и без сохранения равновесия (в сочетании с падениями, выпадами и т. п.). Наиболее характерны механизмы поворотов на опоре и «от опоры» переступанием, отталкиванием и скручиванием.

Хореографические элементы заимствованы из классического, народного, характерного и современного танцев. Исходя из классификации, технику каждого хореографического элемента можно рассматривать как технику прыжков, поворотов, равновесий, элементарных движений и поз. В то же время ярко выраженный стилизованный характер, соответствующий канонам танца, придает им особую выразительность, что отличает их от гимнастических и акробатических движений.

К подгруппе мимических элементов относятся выражение лица, взгляд, сопутствующие элементам упражнений и придающие им определенный смысл.

В подгруппе движений телом и его частями можно выделить движения руками, ногами, головой, туловищем, комбинированные движения. Подгруппа передвижений включает в себя перемещения гимнаста шагом, бегом, прыжками (приставной шаг, вальс, галоп, различные прыжки с ног на ноги).

Элементарные движения в вольных упражнениях используются для соединения более сложных элементов и частей. Это многочисленная группа технически несложных движений, выполняемых как отдельными частями тела, так и всем телом в соответствии с требованиями гимнастического стиля. В упражнениях гимнастов младших разрядов их доля более значительна.

Как и в хореографических упражнениях, точность исходных и конечных положений, пластичность, ритмичность самих движений служат критериями оценки качества их выполнения.

Равновесия — это группа статических элементов, трудность которых состоит в неподвижном удержании точного положения тела (позы) на уменьшенной площади опоры. Трудность равновесий зависит также от самого положения тела, а также от способа «входа» и «выхода» из равновесия, которые могут быть весьма сложными. Равновесия выполняются

на двух и одной ноге, на двух руках и одной руке, с вертикальным и горизонтальным положением тела, лицом, боком или спиной к опоре.

В технике сохранения равновесия существенную роль играет балансирование, т. е. удержание тела в положении, при котором проекция о. ц. т. не выходит за границы площади опоры. Балансирование осуществляется благодаря тонкой координации движений, в которой немаловажная роль принадлежит и силовому компоненту.

Позы делятся на элементарные и комбинированные положения, а также силовые элементы. Основная трудность поз заключается в умении сохранить точное положение тела в течение 1—2 сек. К элементарным и комбинированным положениям предъявляются те же требования, что и к элементарным движениям, особенно в отношении исходных и конечных положений, связующих одни движения с другими.

Статические силовые элементы (горизонтальный упор, высокий угол и др.) выполняются в вертикальных и горизонтальных упорах на руках. Их трудность во многом зависит от того, каким способом гимнаст принимает положение: движением вниз или вверх, с быстрой остановкой или медленной.

Список использованной литературы:

1. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие. – Киров, 1995 г.
2. Вострокнутов В.С. Формирование основ здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ (методическая разработка). – Москва, Изд. Регион, 2000.
3. Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 1999.
4. Воробьева С.П. Показатели физического здоровья как фактор формирования интереса учащихся к занятиям физической культурой // Олимпийское образование и олимпийский спорт: история, состояние и перспективы развития в Челябинской области (тезисы II обл. науч. конф. молодых ученых и студентов). — Челябинск, УралГАФК, 2000.
5. Корсаков В.П. Физическая подготовленность школьников общеобразовательных школ московского региона // Проблемы совершенствования учебного и тренировочного процесса в школах спортивного профиля: Материалы докл. III межвуз. науч.-практ. конф. - Чайковский: ЧГИФК, 1999. -Ч. 2. —С. 17-21.
6. Матухин. А.К. Интегральная оценка физической подготовленности как Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Основа формирования двигательных потребностей школьников // Проблемы совершенствования учебного и тренировочного процесса в школах спортивного профиля: Материалы докл. IV межвуз. науч.-практ. конф. -Чайковский: ЧГИФК, 2000.-С. 103-104.
8. Шмаков П.А. Методологические предпосылки формирования интереса к занятиям физической культурой учащихся общеобразовательных школ. Учебно-методическое пособие. -Москва. 1999.
9. Чурков. С.Я. К вопросу об оптимизации процесса физического воспитания в общеобразовательных школах/Проблемы диагностики, коррекции, валеологии в специальном (коррекционном) образовании. Сборник статей. -Красноярск, 1997.

Приложение

Комплекс утренней гимнастики.

Утренняя гигиеническая гимнастика - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После побуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.

Не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой - получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств.

Для занятий утренней зарядкой удобно пользоваться комплексами упражнений передаваемых по радио и телевидению.

Некоторые упражнения способствуют профилактике и лечению хронических расстройств внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. При занятиях физической культурой необходимо учитывать отклонения в физическом развитии человека, так при плоскостопии большое значение имеют регулярные занятия спортом: рекомендуется плавание, а упражнения связанные с усиленной нагрузкой на ноги (например, тяжелая атлетика, бег, конькобежный спорт и др.), исключаются.

N	Счёт	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	В среднем темпе	И.П.- О.С. Ходьба (можно на месте)	1-1.5 мин.	Дыхание ровное, спина прямая, голову не наклонять
2	Медленно	И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головы влево и вправо	5-влево 5-вправо	Упражнение выполняется плавно без рывков
3	Медленно	Потягивание. И.П.- О.С. Поднять руки в следующей последовательности:	5-7 раз	Нужно отвести назад плечи и голову и напрячь все мышцы тела; если одна или две руки вверх, посмотреть на их кисти.
	1	вверх;		
	2	за голову;		
	3	одну руку вверх, другую в сторону		
	4	затем наоборот;		

	5	вернуться в исходное положение		
4	В среднем темпе	Исходное положение тоже. Кисти сжаты в кулак, круговые движения предплечьями	5 раз в одну и 5 раз в другую сторону	Следить за осанкой. Энергичные движения рук.
5	1-2 3-4	Руки согнуты, кисти на уровне груди. Движения согнутыми и прямыми руками: в стороны – прямыми назад - согнутыми	5-7 повторов	Руки не опускать, держать на одной линии Вдох Выдох
6	В среднем темпе	Круговые движения руками вперед и назад	По 5 раз в каждую сторону	Голову не наклонять, спина прямая.
7	1-2 3-4	Из положения «одна рука вверх» движения руками назад со сменой положения рук: правая вверх, левая вниз наоборот	3-4 раза	Энергичные движения рук. Вдох Выдох
8	1 2 3 4	Ноги на ширине плеч, руки вперед. Наклоны туловища: К левой ноге Вперед К правой ноге Вернуться в исходное положение	5-7 наклонов	Руками стараться коснуться пола.
9	1 2	Лечь на пол, положить ноги под опору, руки за голову. Поднять туловище в положение сидя Вернуться в исходное положение	15-20 раз	Руки держать за головой Вдох Выдох
10	1 2	Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вперед В исходное положение	15-20 раз	Пятки не отрывать от пола. Выдох Вдох
11*		Аналогичное упражнение на носках	15-20 раз	Пятки не касаются пола.
12	1 2	Ноги как можно шире, руки в замок на уровне груди, присесть на левую ногу. Перемещение центра тяжести с ноги на ногу. Присесть на правую ногу На левую	10-20 раз	Упражнение выполняется в положении «в присяде»

В случаях, когда выполнение упражнения не оказывает заметного влияния на грудную клетку, следует дышать так, как удобно, легче.

Время от времени упражнения можно заменять.