Мастер-класс по спортивной гимнастике

тренера-преподавателя ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» В.В. Ульихиной

Сегодня приоритетным направлением обучения и развития детей должно стать физкультурно-оздоровительное, целью которого является повышение ресурсов здоровья и физическое совершенствование воспитанников. Безусловно, наиболее подходящим видом спорта для этого может стать гимнастика, ведь гимнастика универсальна и гармонична. Этим видом спорта могут заниматься все дети, независимо от начального уровня подготовки, индивидуальных способностей, целей и потребностей.

В данном мастер-классе мы рассмотрим основные упражнения разминки, которые будут полезны не только спортсменам-гимнастам, но и спортсменам других видов спорта, а также ребятам, только недавно пришедшим в спорт.

Во время разминки разогреваются основные группы мышц, улучшается приток крови к ним и повышается насыщение кислородом. Начнем наше занятие.

С помощью разминки перед тренировкой вы повышаете подвижность всех сухожилий и связок, снижая тем самым риски получения травм в повседневной или спортивной жизни. Такие упражнения будут полезны и утром после пробуждения для мягкой разминки суставов.

Гимнастика – это система специально подобранных  физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Оказывая существенное воздействие на функционирование различных систем организма человека, комплексы спортивно-оздоровительной гимнастики влияют на улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся.

На следующем этапе считаем важным провести прыжковую подкачку. Прыжки неопорные (простые) и опорные полезны для баскетболистов, теннисистов, волейболистов, легкоатлетов, фигуристов.

Выбор упражнений зависит от того, на какие группы мышц будет приходиться основная физическая нагрузка. Это может быть бег, ходьба на месте с высоко поднятыми коленями прыжки на обеих ногах и на каждой поочередно.

При выполнении прыжковых упражнений необходимо выполнять ряд правил:

* не выполнять упражнения при внутренних болях, особенно острых;
* ритмика прыжков должна совпадать с дыхательными ритмами;
* прыгать необходимо мягко, стараться все время контролировать свое положение в пространстве.

Особое место в физическом воспитании юных гимнастов отводится общему физическому развитию и совершенствованию основных двигательных способностей.

Представляем вашему вниманию подборку эффективных упражнений для тренировки на все группы мышц.

Становитесь красивыми и здоровыми вместе с нами!

Всем спортсменам необходима хорошо развитая гибкость. При выполнении заданий на развитие гибкости, прежде всего, необходимо соблюдать правило постепенного увеличения амплитуды движений. При подборе упражнений для любой группы спортсменов следует отдавать предпочтение тем упражнениям, которые содействуют улучшению спортивной техники. Например, пловцам полезны упражнения на увеличение подвижности в плечевых и голеностопных суставах, барьеристам, футболистам – на увеличение подвижности в тазобедренных и т. п.

Поговорим про замечательное упражнение – гимнастический мостик.

Гимнастический мост – одно из самых распространенных упражнений для развития пластичности, гибкости, профилактики заболеваний спины. В наше время его редко можно встретить, разве что на некоторых занятиях по растяжке.

Идеально правильное выполнение упражнения мостика доступно при хорошей гибкости и достаточном уровне подготовленности.

Растяжка часто ассоциируется у людей с возможностью легко сесть в [продольный](https://cross.expert/rastyazhka/prodolnyi-shpagat.html) и [поперечный шпагат](https://cross.expert/rastyazhka/poperechnyi-shpagat.html). Эти навыки становятся признаком спортивности, гибкости, здорового образа жизни.

Идеальный шпагат – это предмет гордости и зависти.

Несколько советов для правильной растяжки:

* При любом виде растяжки не стоит выполнять упражнение рывками, это может спровоцировать микротравму.
* Не стоит растягивать мышцы перед началом силовой тренировки, так как в этом случае возможна травма.
* Начинать стоит с растяжки больших мышц (спины, бедер, груди) и только потом переходить к меньшим.
* Не рекомендуем задерживать дыхание при выполнении упражнения, ровное и спокойное дыхание способствует растяжке мышц.

Тренироваться лучше ежедневно. Эффективность влияния на занимающихся с помощью гимнастических упражнений зависит от умелого подбора упражнений, применения их в своем виде спорта для дальнейшего совершенствования физической и технической подготовки.